KAREN CASEY

INTERNATIONAL BESTSELLER

Change Your Mind & Your Life Will Follow

Khi ta thay đổi thế giới sẽ đổi thay



First News



NHÀ XUẤT BẢN TỔNG HỢP TP. HỒ CHÍ MINH



Bìa 4

"Cách chúng ta suy nghĩ; cách ta nhìn nhận bản thân cả về thể chất, trí tuệ, tinh thần, tình cảm; cách ta nhìn nhận người khác và cả cách ta hoạch định để trải nghiệm cuộc sống mỗi ngày... sẽ quyết định ta là ai. Liệu chúng ta có đủ khôn ngoan? Chúng ta có cảm thấy niềm tin đang đồng hành trong tim? Liệu nỗi sợ hãi có đang điều khiển hành động của chúng ta?

"Cuộc sống sẽ tốt đẹp hơn nếu trong suy nghĩ, chúng ta muốn như vậy.

Ai cũng có quyền chọn lựa. Chúng ta sẽ đến được đúng nơi mình muốn,

trở thành đúng con người như mình hằng ao ước…

Chỉ cần một chút sẵn sàng để thay đổi suy nghĩ,

ngày mai chắc chắn sẽ tốt đẹp hơn hôm nay."

- Karen Casey

Lời giới thiệu

Karen Casey viết rằng: *"Hầu hết chúng ta nghĩ rằng cuộc sống của mình rõ ràng là quá phức tạp, quá khó khăn, quá khác thường nên không thể tự dựng tốt hơn chỉ bằng những thay đổi đơn giản. Suy nghĩ đó không đúng đâu!"*.

Gần 30 năm trước, Karen Casey tình cờ tham gia vào một nhóm hoạt động xã hội với ý định tìm ra cách thay đổi lối cư xử của những người sống quanh cô. Nhưng chính từ đó, Karen khám phá ra rằng: Người duy nhất cô có thể thay đổi chỉ là bản thân mình. Kết quả, Casey đã có được những thay đổi sâu sắc đến mức cô quyết định cống hiến phần lớn thời gian sau này để truyền đạt cho người khác điều đó.

Khi ta thay đổi, thế giới sẽ đổi thay đưa ra luận điểm: chúng ta chỉ có hai lựa chọn thật sự trong đời. Lựa chọn thứ nhất là rơi vào thất vọng, tê liệt và để mặc nỗi sợ hãi lấn lướt. Lựa chọn thứ hai là mở rộng trái tim với thế giới xung quanh, hàn gắn bản thân và người khác bằng cách thay đổi thói quen hành động trong các mối quan hệ. Chúng ta không thể thay đổi một ai đó. Chúng ta thường cũng không thể thay đổi hoàn cảnh. Nhưng chúng ta có thể thay đổi chính cách ứng xử của mình. Chúng ta có thể học cách suy nghĩ trước khi hành động. Chúng ta có thể học cách hành động bằng trái tim yêu thương thay vì phản ứng bằng thái độ tức giận hay tổn thương. Chúng ta hãy ghi nhớ là mình nắm quyền kiểm soát mọi thứ. Khi chúng ta ngừng chú tâm vào khó khăn, cách giải quyết sẽ xuất hiện.

Được trình bày trong 12 bước đơn giản, cuốn sách này cung cấp cho chúng ta những hiểu biết cần thiết để tự tìm ra cách ứng xử hòa bình và tích cực trước mọi tình huống.

Mỗi cuộc gặp gỡ là một điều thiêng liêng nên tất cả chúng ta cần có cách ứng xử sao cho phù hợp. Mỗi ngày một bước, chúng ta có thể tạo ra những thay đổi nhỏ – khi cộng lại sẽ thành thay đổi lớn – đối với người duy nhất mà chúng ta có thể thay đổi: chính bản thân mình.

Tiến sĩ Marilyn J. Mason, tác giả cuốn *Igniting the Spirit at Work.* đã nhận xét: *"Một lần nữa, Karen Casey giúp chúng ta nhận ra sự khác biệt giữa cơn khủng hoảng rút cạn sinh lực và những nếp nhăn trên một cánh buồm. Với cuộc đời mình, Karen đã chứng minh rằng sự khôn ngoan chỉ đến khi ta biết lắng nghe nhiệt huyết của bản thân. Cuốn sách quả là người dẫn đường cho những ai muốn tìm thấy và lắng nghe tiếng nói bên trong tâm hồn.* ***Khi ta thay đổi, thế giới sẽ đổi thay*** *đem đến những hướng dẫn đơn giản và rõ ràng cho cuộc sống"*.

Mỗi chúng hầu như đều ít nhất một lần nếm trải những muộn phiền: hôn nhân trục trặc, lo lắng về con cái và tài chính, bất bình trước thế giới xung quanh hay vật lộn với sự nghiện ngập... Sự mệt mỏi và thất vọng khi đối mặt với những điều đó khiến hầu hết chúng ta nghĩ mình không thể đạt được những thành công to lớn, có ý nghĩa thay đổi cuộc đời. Song, tất cả chúng ta đều có thể tích lũy những thành công nhỏ bé mỗi ngày, nếu biết cách tiến lên phía trước.

Và cuốn sách này chỉ cho chúng ta con đường tiến lên ấy! Nó sẽ mang đến cho bạn tất cả những lý do bạn cần để tin rằng: Chỉ cần một chút sẵn sàng để thay đổi suy nghĩ, ngày mai của chúng ta chắc chắn sẽ tốt đẹp hơn ngày hôm nay.

- First News

Lời tác giả

Hành trình đời tôi

Trong gia đình, tôi là con gái thứ ba. Sáu mươi lăm năm trước, mặc kệ mọi lời khuyên can của bác sĩ, cha tôi vẫn khăng khăng nài ép mẹ tôi sinh thêm con, bởi lẽ ông muốn có con trai nối dõi. Nhưng mẹ tôi thì hoàn toàn không muốn. Tôi không dám chắc mình hiểu thấu nỗi buồn của mẹ về đứa con sắp chào đời từ lúc bà còn đang mang thai nhưng tôi nghĩ là mình cảm nhận được điều đó. Một trong số các bác sĩ trị liệu trước đây của tôi cũng nghĩ vậy. Hai năm sau khi tôi ra đời, lại có thêm đứa trẻ thứ tư nữa, một đứa con trai. Bố tôi cực kỳ hoan hỷ còn mẹ ngày càng buồn bã hơn.

Những ký ức thời thơ ấu của tôi gắn liền với việc quan sát nhất cử nhất động của cha mẹ và cố gắng đoán xem liệu mình có phải là nguyên nhân gây ra sự bất hạnh của họ - những cơn thịnh nộ không dứt của cha và nỗi buồn của mẹ - hay không. Dò xét những biểu hiện trên khuôn mặt cha mẹ để biết mình nên cư xử và chịu đựng như thế nào gần như trở thành bản năng thứ hai trong tôi. Và tôi cố né tránh tối đa việc giao tiếp bằng mắt với cả hai người.

Gần như lúc nào tôi cũng thấy sợ hãi. Đôi lúc nỗi sợ khiến tôi như tê liệt. Tôi dành hầu hết những buổi chiều và tối chủ nhật nằm dài trên chiếc đi-văng trong phòng khách, cảm thấy sợ muốn phát ốm khi nghĩ đến việc quay trở lại trường vào sáng thứ hai và đối mặt với những giáo viên luôn khiến tôi thấy lo lắng và khó chịu giống y cảm giác mà cha mẹ gây ra cho tôi. Nỗi sợ hãi đi theo tôi suốt thời thơ ấu cho đến khi trưởng thành, từ trong những cơn đau dạ dày đến tất cả mọi thứ.

Thời trung học, tôi đã mài dũa được nhiều thói quen nhằm giải quyết những lo âu của mình. Một trong số đó là tưởng tượng mình đang chạy trốn đến một thế giới kỳ ảo và tôi thường viết về nó mỗi khi rảnh rỗi. Tôi muốn dành càng ít thời gian bên gia đình càng tốt. Chính vì thế, năm 15 tuổi, tôi lén khai gian tuổi của mình và tìm được việc làm ở một trung tâm thương mại. Nhờ đi làm mỗi ngày sau giờ học và cả thứ bảy mà tôi cắt giảm được một khoảng thời gian đáng kể phải chạm mặt với gia đình.

Thật không may, điều này chẳng giúp ích gì cho căn bệnh lo lắng của tôi.

Khi lớn lên, anh chị em chúng tôi chẳng bao giờ trò chuyện với nhau về những cuộc chiến liên miên trong nhà. Đáng buồn hơn, chúng tôi gần như không giao tiếp với nhau và vì thế, tôi không bao giờ biết được liệu những trận chiến ấy có gây ra cho họ nỗi sợ hãi giống như tôi không. Dường như mỗi người chúng tôi, dù ít hay nhiều, đều đi rón rén quanh nhà, cố tránh né những cơn thịnh nộ vô cớ của cha, nhưng không chịu thừa nhận rằng đó là điều mình đang làm. Có lẽ tự cô lập lẫn nhau chính là cách chúng tôi chiến đấu nhằm ngăn cản nỗi sợ hãi biến thành sự thật và tóm lấy mình.

Chỉ trong vài năm gần đây, anh chị em tôi mới bắt đầu đề cập đến mối quan hệ căng thẳng trong gia đình mình. Nhưng vì trong những "gia đình lộn xộn" chẳng bao giờ có hai người cùng chia sẻ một quan điểm nên không có gì ngạc nhiên khi dường như chẳng ai nhớ lại điều ấy một cách sinh động như tôi, có chị thậm chí còn không nhớ gì.

Suốt thời trung học, mặc dù là thành viên của một nhóm bạn trong lớp, nhưng tôi luôn có cảm giác mình xa cách với bạn bè. Tôi thường dò xét vẻ mặt của mọi người để biết họ nghĩ gì về mình, giống như thói quen tôi vẫn làm ở nhà. Tôi khá chắc chắn là không ai trong số những người bạn nhận ra tôi cảm thấy bất an đến thế nào. Tôi nhất định không chịu bày tỏ nỗi sợ hãi của mình. Tôi không cần làm thế bởi vào năm 15 tuổi, tôi đã tìm ra một thứ hoàn hảo để loại bỏ những lo lắng: rượu.

Ngay từ đầu, tôi đã bị nghiện rượu. Đương nhiên không phải ngày nào tôi cũng say xỉn, ít ra là cho đến khi kết hôn. Sau khi lập gia đình, tôi mới bắt đầu uống thường xuyên. Mỗi khi say, tôi thật sự có được cảm giác hạnh phúc ngắn ngủi; rượu đã mang đến cho tôi cảm giác tự do, không còn sợ hãi bất cứ điều gì. Cha mẹ không hề có một lời khiển trách hay thậm chí một chút quan tâm nào về thói rượu chè của tôi, có lẽ vì cả hai ông bà cũng như hầu hết họ hàng chúng tôi đều là những người nghiện rượu. Say xỉn và vui vẻ mà không cần chú ý gì đến bản thân là điều quá dễ dàng. Và may mắn thay, những cuộc họp mặt gia đình thường diễn ra chính là nơi tôi có thể kết hợp điêu luyện một ly rượu trên tay này với một điếu thuốc chôm chỉa của ai đó trên tay kia.

Năm 1957, tôi bất đắc dĩ vào đại học với mục đích duy nhất là tìm một người chồng ham mê tiệc tùng. Tôi thật sự không muốn thể hiện lộ liễu ý định của mình, nhưng ai để ý một chút sẽ thấy nó quá rõ ràng. Và tôi đã thành công. Cuộc hôn nhân đầu tiên bắt đầu khi chúng tôi còn là sinh viên năm cuối của Đại học Purdue và bản thân tôi cũng thấy ngạc nhiên vì nó kéo dài tới 12 năm. Rượu ban đầu là chất keo gắn kết và sau đó là chất độc chia rẽ chúng tôi.

Dù không cố ý nhưng cuối cùng chúng tôi vẫn gây tổn thương cho nhau, hết lần này đến lần khác.

Rất lâu trước khi cuộc hôn nhân kết thúc, chúng tôi chuyển đến Minnesota để chồng tôi tiếp tục học. Cuộc sống hôn nhân ngày càng trở nên ngột ngạt bởi rượu và sự phản bội của chồng tôi. Khi ly hôn, chứng nghiện rượu của tôi đã vượt ngoài tầm kiểm soát nhưng tôi vẫn xoay xở được việc học của mình một cách diệu kỳ. Mãi về sau, tôi vẫn ngạc nhiên không hiểu sao mình có thể dễ dàng vượt qua chương trình tiến sĩ trong thời gian đó. Khi đến Minnesota, tôi hoàn toàn không có bất kỳ dự định nào nhằm theo đuổi việc học hành. Nhưng chính men rượu đã tiếp thêm sức mạnh để tôi làm đơn xin nhập học. Hơn nữa, khi ấy tôi chẳng có gì thú vị để làm hay một kế hoạch cụ thể nào cho cuộc sống. Sau tám năm làm giáo viên tiểu học ở bang Indiana và Minnesota, tôi thật sự chẳng dám tin là mình đủ thông minh để làm bất cứ điều gì khác. Tôi là người ngạc nhiên hơn cả khi thấy mình bắt đầu tích lũy các tín chỉ.

Nhưng nỗi sợ hãi vẫn cứ bám lấy tôi. Tuy vậy, tôi không thể rũ bỏ nỗi khao khát nhận được sự chú ý và khen ngợi từ những người khác, đặc biệt là đàn ông. Thật may mắn vì cuối cùng, chất men cũng phải đầu hàng trước ý muốn của tôi. Năm 1976, bằng quyết định cai rượu và các chất gây nghiện khác, tôi đã cứu cuộc đời mình thoát khỏi kết thúc thê thảm, theo đúng nghĩa đen.

Cuộc sống điều độ đã giúp tôi nhận ra rằng chẳng có sự việc nào xảy ra một cách ngẫu nhiên. Nơi chúng ta đang đứng, nơi tôi đang đứng lúc này, là kết quả nhận thức của chính mình. Tất nhiên, điều đó cũng đúng với bạn.

Quá trình phát triển nhận thức này diễn ra trong nhiều năm – đây là thời gian tôi phải bỏ ra để khám phá hàng triệu con đường khác nhau dẫn đến hạnh phúc và cố gắng

lắng nghe tiếng nói từ trong tâm hồn mà tôi tin là căn nguyên của mọi chân lý. Khi hiểu ra rằng mọi thứ chúng ta cần tìm đều có sẵn trong mỗi người, tôi bỗng thấy mọi vấn đề trong cuộc sống của mình trở nên sáng sủa và dễ dàng. Điều đó định hướng, khuyến khích tôi viết và đã xuất bản 16 cuốn sách trong vòng 20 năm qua.

Cuốn sách các bạn đang cầm trên tay tiết lộ một lớp nghĩa khác, sâu hơn về niềm tin của tôi đối với sức mạnh của nhận thức. Nó khẳng định điều Abraham Lincoln từng nói: *"Hạnh phúc của ta lớn bằng cái ta tạo ra trong đầu"*. Tôi thích quan niệm này. Nó đơn giản hóa mọi nhiệm vụ. Cuộc sống sẽ tốt đẹp hơn nếu trong suy nghĩ, chúng ta muốn như vậy. Ai cũng có quyền chọn lựa. Chúng ta sẽ đến được đúng nơi mình muốn, trở thành đúng con người như mình hằng ao ước.

Chúng ta có toàn quyền quyết định. Đó là chân lý. Mỗi người đều có quyền quyết định cuộc đời mình sẽ đắng cay hay ngọt ngào. Trong mọi khoảnh khắc, chúng ta quyết định hành động trong thanh thản hay lo lắng.

Làm cho cuộc sống ngọt ngào hơn không đòi hỏi quá nhiều nỗ lực. Thế nhưng, cần phải có quyết tâm – quyết tâm để tạo ra những thay đổi nhỏ bé trong cách nhìn nhận con người và sự việc xung quanh. Thay vì coi mọi thứ như chướng ngại vật hay mối đe dọa tiềm ẩn, chúng ta hãy nghĩ rằng mỗi tình huống là một cơ hội quý giá để có được sự bình yên. Mỗi lần cư xử thân thiện với người khác là chúng ta lát thêm một viên gạch trên con đường dẫn đến hạnh phúc của bản thân và hơn thế nữa, để kiến tạo một thế giới tốt đẹp hơn.

- Keren Casey

1

Chăm sóc khu vườn của riêng bạn

Con người thường có thói quen chú tâm quá nhiều vào việc của người khác. Đôi khi, chúng ta phán xét, bình phẩm về ai đó một cách lộ liễu. Chúng ta cố gắng kiểm soát những người đi trên cùng hành trình của mình với thái độ tức giận, lôi kéo, hổ thẹn hay tội lỗi. Tuy nhiên, bạn nên biết rằng đó là những lựa chọn sai lầm và hoàn toàn không phải là nhiệm vụ của chúng ta.

Nhưng, việc không chú ý đến bản thân và cố gắng kiểm soát người khác đôi khi lại là một phương pháp tránh né khôn ngoan bởi tạm thời, nó giúp chúng ta khỏi phải nhìn vào những hành vi thỉnh thoảng rối loạn của mình.

Những người hiện diện trong cuộc sống của chúng ta là tấm gương phản chiếu để ta biết mình là ai. Họ có thể là người thân, bạn bè, hàng xóm hay thậm chí những người xa lạ chúng ta nhìn thấy ở tiệm tạp hóa hoặc trong lúc kẹt đường. Cách chúng ta đối nhân xử thế cho biết ta phải làm gì đối với bản thân. Và khi thôi chú tâm vào cuộc sống của người khác, chúng ta có thể hoàn thành nhiệm vụ duy nhất được giao phó: kiểm soát cách cư xử của mình.

Nhưng làm như thế nào? Đơn giản thôi! Chúng ta phải học và sau đó luyện tập vài cách ứng xử mới.

Chăm lo cuộc sống của bạn, không phải của ai khác!

Chúng ta có thể lớn lên trong môi trường mà ở đó, cha mẹ chúng ta thường chỉ trích bạn bè, người thân hay hàng xóm chỉ vì sự khác biệt trong quan điểm hay hành động. Bị ám ảnh bởi việc quan sát hành vi của bạn bè, người thân hay thậm chí là của một người hoàn toàn xa lạ và khao khát thay đổi hoặc kiểm soát được những hành vi ấy là một chất xúc tác cực mạnh dẫn đến rối loạn trong tư duy của chúng ta. Điều tai hại này xảy ra song song với ý nghĩ sai lầm rằng chúng ta có thể thay đổi bất kỳ ai, ngoại trừ bản thân. Chúng ta có thể lãng phí nhiều năm trời cố gắng thay đổi người bạn đời hay một số bạn bè khác để rồi thật nhẹ nhõm khi cuối cùng cũng biết rằng, chuyện của người khác chẳng liên quan gì đến ta, không lý do gì ta phải bận tâm kiểm soát hay nhận xét họ. Chịu trách nhiệm về bản thân mình thôi là đủ rồi.

Cần phải nhắc lại rằng: chúng ta không chịu trách nhiệm về người khác, cũng không liên quan gì đến hành vi, suy nghĩ, mơ ước, khó khăn, thành công hay thất bại của họ!

Thậm chí con cái chúng ta cũng có hành trình riêng của chúng và cái gọi là sự kiểm soát của cha mẹ đối với con cái thật ra chỉ là ảo tưởng. Chúng ta có thể đưa ra ví dụ, có thể đề nghị một khuôn mẫu cư xử nào đó, có thể đặt ra các quy tắc đạo đức, thậm chí yêu cầu con cái sống theo những nội quy nhất định khi ở trong nhà, nhưng cuối cùng, chính chúng mới là người quyết định mình muốn trở thành người như thế nào, muốn làm cái gì, bất chấp mọi nỗ lực của chúng ta. Tuy nhiên, rồi sẽ đến lúc chúng ta phải cảm ơn điều đó.

Tôi muốn nói rằng: Hãy ăn mừng vì sự thật là chúng ta không chịu trách nhiệm với bất kỳ ai, ngoại trừ bản thân. Điều này giải thoát chúng ta khỏi một gánh nặng và một trách nhiệm chẳng đem lại lợi lộc hay phúc lành gì cho ta cả. Hãy làm chủ mọi hành động và suy nghĩ của mình, sẵn sàng từ bỏ quá khứ trong lúc thưởng thức hiện tại. Chừng đó đã đủ khiến chúng ta bận rộn. Hãy thực hiện những việc này, chúng chính là lý do để chúng ta có mặt ở đây. Chỉ khi nào chúng ta sống với cuộc đời của mình và giải quyết những chuyện của riêng mình, để yên cho những người khác làm điều tương tự, thì ta mới tìm thấy được bình yên.

Để người khác được là chính họ

Rất nhiều khoảng thời gian quý báu đã bị lãng phí một cách vô ích trong những nỗ lực bắt người khác trở thành mẫu người như ta muốn hoặc làm điều mà ta nghĩ là tốt nhất cho họ (hay cho chúng ta). Nhưng rồi những cố gắng ấy chỉ đem đến thất bại hết lần này đến lần khác. Đây không những là một sai lầm mà còn là sự phí phạm cuộc sống quý giá mà ta được ban tặng. Đã đến lúc phải bỏ qua tất cả.

Lần đầu tiên tôi được giới thiệu về khái niệm "bỏ qua" là khi tham gia một nhóm hoạt động xã hội của chương trình *Twelve Step* và phải mất khá nhiều thời gian tôi mới nắm được ý nghĩa của nó. Chẳng phải nhiệm vụ của tôi là dẫn dắt những người thân yêu để họ có được quyết định và hành động sáng suốt sao? Và nếu có thể, chẳng phải tôi nên kiểm soát họ? Tôi luôn nghĩ rằng không làm như thế đồng nghĩa với sự ích kỷ và thiếu quan tâm. Thật may mắn vì cuối cùng tôi đã nghiệm ra là người thân, bạn bè, hàng xóm và thậm chí những người xa lạ đi ngang ta trên đường, phải được là chính họ chứ không phải là con người mà tôi mong muốn. Phải phạm sai lầm thì họ mới rút ra được bài học và tìm được lý do vui mừng với thành công của bản thân.

Có rất nhiều lý do để từ bỏ việc điều khiển người khác. Nhưng quan trọng nhất là vì chúng ta sẽ không bao giờ thành công trong việc đó và không thể tìm được cảm giác thanh thản nếu cứ mãi chú tâm vào cuộc sống của người khác. Để được bình yên, chúng ta phải tôn trọng sự chọn lựa của người khác và chỉ quan tâm đến những vấn đề trong cuộc sống của riêng mình.

Từ bỏ vị trí trung tâm trong cuộc sống của người khác

Bởi không ai có thể yên ổn ngự trị ở trung tâm cuộc sống của chúng ta nên ta cũng không cần phí phạm thời gian quý báu nhằm tự biến mình thành tâm điểm trong cuộc sống người khác. Có vẻ như điều này chạm đến tự ái của bạn, nhưng đã đến lúc phải chấp nhận sự thật. Điều này không có nghĩa là chúng ta phải cách ly người khác hay tống khứ họ ra khỏi cuộc đời mình trước khi bị họ "bỏ rơi", hay chúng ta phải lờ đi suy nghĩ và hành động của mọi người để tránh phụ thuộc thái quá vào họ. Đứng ngoài quan sát có thể là một lựa chọn đúng đắn và sáng suốt hơn.

Điều cốt yếu là phải xác định được vai trò của ta trong mọi mối quan hệ, biết khi nào trách nhiệm của ta kết thúc và trách nhiệm của người khác bắt đầu. Khi bị chi phối vì những hành động, ước mơ hay biến cố của người khác, chúng ta sẽ tự trói cảm xúc của mình và cản trở sự tiến bộ mà ta xứng đáng đạt được. Thật không may là hầu hết chúng ta

thường mắc kẹt trong chuyện của người khác chỉ vì muốn có cảm giác an toàn. Chúng ta muốn mọi người xung quanh phải chia sẻ hết suy nghĩ của họ với mình, muốn họ không ngừng chú ý đến ta, muốn mỗi kế hoạch của họ đều phải có ta trong đó. Nhưng như thế không thể gọi là quan hệ, mà đúng hơn, là sự lệ thuộc; là một sợi dây liên kết tồi tệ. Một mối quan hệ thật sự đem đến sự thanh thản phải là sự tương tác lẫn nhau. Nó cho phép ta kết nối với mọi người trong khi vẫn chăm lo và tôn trọng cuộc sống riêng của mình, đồng thời cho phép những người bạn đồng hành của ta được làm điều tương tự.

Cởi bỏ sợi dây trói buộc

Nhiều người nghĩ rằng cuộc sống của mình chỉ có ý nghĩa khi ta bận tâm lo lắng đến chuyện của người khác. Tại sao việc để mọi người tự do chọn lựa hành trình riêng của họ lại khó khăn đến vậy? Tại sao ta phải cứ dai dẳng bám lấy cuộc đời người khác trong khi gần như chẳng thu về được lợi lộc gì? Nếu trả lời là bởi vì chúng ta bị ảnh hưởng từ cha mẹ thì vẫn chưa đầy đủ, vì chắc chắn chúng ta từng tránh né được rất nhiều sai lầm mà các bậc sinh thành mắc phải. Đúng vậy, tôi tin chắc là phải có một lý do nào khác.

Sau gần ba thập kỷ không ngừng hoàn thiện cảm xúc và tinh thần thông qua chương trình *Twelve Step* cũng như nhiều hoạt động xã hội khác, tôi đã có được kết luận: Chúng ta để tâm vào chuyện của người khác chẳng qua chỉ là để thoát khỏi cảm giác bất an của chính mình.

Chúng ta kỳ vọng vào kết quả hành động của người khác bởi ở khía cạnh nào đó, ta thấy chúng liên quan trực tiếp đến cuộc đời mình, như thể chúng lấy đi hoặc tặng thêm cho chúng ta những giá trị ta chưa từng biết đến trước đây.

Thật đáng buồn thay! Chúng ta tự trói buộc hạnh phúc của mình vào những quyết định, thậm chí là vào ý thích nhất thời của người khác. Và ta vẫn tiếp tục làm như thế hết lần này đến lần khác mà không nhận ra rằng điều đó chẳng thể giúp cho cuộc sống tốt đẹp hơn về lâu dài. Trước mắt, việc cố gắng giúp đỡ những người mà ta thương yêu hòa nhập với cuộc sống dường như là điều đúng đắn và nên làm. Đôi khi, ý nghĩ đó trở nên cực kỳ cám dỗ. Thế nhưng, chăm lo cho cuộc sống của riêng mình mới là nhiệm vụ mà mỗi chúng ta cần phải hoàn thành. Cuộc sống của người khác chỉ phụ thuộc vào chính bản thân họ.

Chúng ta cũng không được phép làm kẻ vô trách nhiệm. Mỗi công việc, từ cái tầm thường nhất đến cái quan trọng nhất, đều cần thiết. Chúng ta phải có trách nhiệm với cuộc sống của mình và chứng minh điều đó bằng cách nỗ lực hết khả năng trong mọi hành vi đúng đắn. Hãy nhớ là ngọn đuốc yêu thương vẫn luôn hiện diện và dẫn đường cho ta cũng như những người khác.

2

Ngừng lo lắng để thấy được con đường sáng

Nhiều người nghĩ rằng muốn giải quyết một vấn đề thì nhất thiết phải tấn công trực diện vào nó. Vì thế, họ sẽ tiến hành nghiên cứu, mổ xẻ vấn đề từ vô số góc cạnh khác nhau, sau đó, vận dụng hết mọi phương pháp từng thành công trước đây để đối phó mà không nhận ra rằng, mỗi khó khăn đều tiềm ẩn một con đường sáng. Càng chăm chăm nhìn vào khó khăn, chúng ta càng chỉ thấy bóng tối mịt mù bao phủ. Khó khăn chỉ tồn tại nếu ta cho phép cái tôi ích kỷ dung túng chúng, và sau đó chăm bẵm để chúng lớn lên bằng sự chú ý liên tục của mình.

Hãy xem xét những gợi ý dưới đây để thay đổi cách nhìn nhận những "rắc rối trong tưởng tượng" đang nảy sinh. Bằng cách thay đổi lối tư duy, bạn có thể thay đổi mọi biến cố trong cuộc sống của mình. Đừng bao giờ nghi ngờ điều đó!

Bỏ thói phóng đại

Nghe có vẻ đơn giản đấy, nhưng không dễ chút nào để ta có thể phân biệt một tình huống "bình thường" với một vấn đề phức tạp. Tôi sẽ cho bạn một vài ví dụ:

- Bị mắc kẹt trong một cuộc họp nhàm chán mà lòng thì lo lắng không yên vì gói hàng chuyển phát nhanh của mình mãi vẫn chưa đến nơi;
- Không thể khởi động được máy tính trong khi rất cần in một tài liệu quan trọng;
- Đã hơn một tuần mà thợ xây vẫn không hoàn thiện xong phần ngoại thất trong khi hợp đồng tu sửa nhà của bạn đã bị trễ tiến độ;
- Bị trễ hẹn với bạn bè hay trễ giờ đón con vì máy tính tiền trong siêu thị trục trặc.
- Bị kẹt xe trên đường đến dự một cuộc họp quan trọng.

Tất cả những tình huống cực kỳ bình thường trên sẽ trở thành rắc rối lớn nếu chúng ta thổi phồng chúng lên. Không việc gì ta phải tự làm khó mình như thế!

Chỉ khi nào rơi vào tình huống có khả năng gây nguy hiểm đến tính mạng thì bạn mới nên xem nó là rắc rối thật sự. Nhưng ngay cả những tình huống này cũng có thể được coi như một cơ hội để rèn luyện bản thân.

Khi còn làm việc tại Đại học Minnesota, có lần một đồng nghiệp đã nói với tôi rằng mỗi lần kẹt xe, anh ấy lại dùng thời gian ấy để cầu nguyện; và việc đó làm thay đổi cảm giác của anh ngay lập tức. Hơn nữa, anh còn cảm thấy lời cầu nguyện của mình dường như giúp giao thông giãn ra. Tôi không biết liệu cảm nhận của người đồng nghiệp có đúng với thực tế hay không, nhưng chỉ cần bạn thấy tinh thần mình thoải mái khi làm việc gì đó - như việc cầu nguyện mỗi khi đối mặt với khó khăn - thì hành động ấy hoàn toàn chính đáng. Dành ra ít phút để cầu nguyện chắc chắn chẳng gây hại gì, ngược lại, có tác dụng hỗ trợ tinh thần rất lớn.

Hãy vui vẻ chấp nhận những tình huống khó chịu như chờ tính tiền quá lâu trong siêu thị, kẹt xe, máy tính hỏng... Hãy xem chúng là cơ hội để rèn luyện tính kiên nhẫn,

kiềm chế nóng vội và sau đó, chờ đợi sự thay đổi trong nhận thức của bạn, mà tôi tin chắc sẽ xảy ra.

Cuộc sống thay đổi khi nhận thức của chúng ta thay đổi. Đó là một chân lý mà ta có thể tin tưởng!

Ngừng phản ứng thái quá

Cách đây khá lâu, khi đang trong giai đoạn kết thúc chương trình Tiến sĩ tại Đại học Minnesota, tôi đã có một kinh nghiệm thật sự đáng nhớ, giúp tôi nhận ra nhiều điều về sự phản ứng thái quá. Lúc đó, tất cả những gì tôi cần là luận văn của mình được năm vị giáo sư trong Hội đồng Phản biện thông qua. Chỉ một lúc sau khi tôi trình bày luận văn, bốn vị giáo sư đã nhanh chóng chấp nhận, nhưng vị thứ năm cố tình lưỡng lự. Lẽ tự nhiên, tôi cho rằng ông ấy sẽ không thông qua luận văn của mình, nhưng vì quá bối rối, tôi đã không thể yêu cầu ông ấy sắp xếp một cuộc gặp với mình.

Thầy hướng dẫn luận văn khuyên tôi nên đề nghị vị giáo sư kia bố trí một buổi vấn đáp trực tiếp giữa hai người. Tôi đã nghe theo và thỉnh cầu ông ấy dành cho tôi chút thời gian vào thứ năm. Rốt cuộc ông ấy cũng đồng ý. Tôi đến văn phòng của ông trong tâm trạng vừa lo sợ vừa hy vọng. Câu đầu tiên tôi nhận được khi mới vừa chạm mặt ông là *"Luận văn này chưa đạt"*. Ngay lập tức, tôi thấy choáng váng và hoảng hốt. Tôi ngồi ngây như phỗng mất vài phút, cố gắng tập trung và sắp xếp lại những suy nghĩ đang chạy tán loạn trong đầu. Tôi muốn gào lên, ném thẳng vào mặt ông ta những từ ngữ thô lỗ nhất rồi biến khỏi nơi này ngay. Tôi không thể hiểu được ông ta bởi vì chỉ trong thời gian ngắn, cả bốn đồng nghiệp của ông đều đã thông qua luận văn của tôi với những lời khen ngợi rất nhiệt tình.

Nhưng, tôi đã kịp định thần lại. Tôi hít một hơi thật sâu và sau đó, phép màu xảy ra. Có một sức mạnh huyền bí bên trong khiến đầu óc tôi trở nên tỉnh táo; tôi đề nghị ông cùng tôi xem lại các lý do phản bác của ông một cách hết sức nhẹ nhàng. Tôi thật sự không biết những câu chữ ngọt ngào ấy ở đâu ra. Mới một phút trước, tôi còn muốn tỏ ra lỗ mãng. Tuy nhiên, tôi vẫn giữ được bình tĩnh. Tôi đã không hành động thái quá. Thật ra, tôi đã chẳng phản ứng gì cả. Tôi đáp lại "sự tấn công" của ông ấy một cách điềm tĩnh.

Sau đó, tôi và vị giáo sư đã cùng nhau xem lại tất cả các lập luận chưa làm ông ấy hài lòng trong cuốn luận văn dài hơn 300 trang, và tôi lần lượt bảo vệ từng luận điểm với những lời giải thích mà thậm chí, tôi chưa từng nghe bao giờ. Nếu bạn yêu cầu tôi lặp lại chúng thì có lẽ tôi không thể. Khi về nhà, tôi cũng không nói với chồng tôi một lời nào về sự việc mới xảy ra. Lòng tôi vui phơi phới. Tôi tự hào về bản thân vì đã xóa bỏ được mọi phản bác của ông ấy, và cuối cùng, sau ba tiếng rưỡi, ông ấy cũng thừa nhận công sức của tôi với tất cả sự nhiệt tình.

Tôi rời văn phòng vị giáo sư, lòng cực kỳ phấn khởi. Tôi biết mình chưa hề chuẩn bị gì cho những câu hỏi của ông ấy. Nhưng câu trả lời đã trú ngụ sẵn đâu đó trong đầu tôi. Nếu lúc đó tôi xử sự theo thói quen cũ và phản ứng gay gắt với lời chỉ trích của ông ấy thì có lẽ tôi sẽ không bao giờ nhận được bằng tốt nghiệp. Qua sự việc này, tôi đã học được hai điều quan trọng, có giá trị lớn hơn nhiều so với tấm bằng tiến sỹ, đó là: 1. Giữ bình tĩnh luôn giúp ta tháo gỡ rắc rối và quên đi cảm giác sợ hãi; 2. Tôi có thể nghe thấy tiếng nói của "sự thông thái tiềm ẩn" đang trú ngụ trong mình nếu tôi muốn vậy.

Tôi không bao giờ quên được cảm giác khi bước ra khỏi văn phòng đó cũng như không bao giờ quên được chân lý: mọi câu trả lời đều có sẵn ngay trong chính bản thân ta. Tuy đã hiểu rõ như thế nhưng rất nhiều lần, tôi vẫn quên hướng tới nguồn sức mạnh sẵn có đó khi mình cần nó nhất.

Quyết định từ bỏ những phản ứng thái quá chắc chắn sẽ giúp chúng ta xây dựng mối quan hệ tốt đẹp hơn với những người xung quanh; nó lát gạch trên con đường dẫn đến cuộc sống thanh thản mà ta luôn mong muốn; nó mở cánh cửa đưa tới "sự thông thái tiềm ẩn" đang trú ngụ trong bản thân mỗi người. Và nếu chúng ta không thể từ bỏ hoàn toàn thói quen phản ứng thái quá trong mọi tình huống thì ít nhất, mỗi ngày hãy cố gắng kiềm chế một lần. Điều đó sẽ tác động lên cuộc sống và các mối quan hệ của chúng ta theo cách ta không thể ngờ tới. Thay đổi xảy ra không ảnh hưởng riêng rẽ lên bất kỳ cá nhân nào, mà là tất cả những ai có mối liên hệ với nhau.

Không làm gì cả!

Thật khó có thể cưỡng lại lòng ham muốn được trả đũa khi có ai đó chống đối hay công kích mình, dù bằng bất kỳ hình thức nào. Ngày trước, mỗi khi có người động chạm vào cuộc sống của tôi là tôi lại xù lông nhím lên ngay lập tức và đáp trả bằng một đòn cực kỳ ác ý, ác ý hơn hẳn những gì đối phương gây ra cho tôi. Trong gia đình, cha và tôi là hai người thường xuyên vướng vào "vũ điệu" này nhất. Tôi rất dễ nổi giận trước bất kỳ điều gì động chạm đến bản thân hay mẹ và em trai tôi. Trong những cuộc chiến vô nghĩa ấy, chẳng có ai là người thắng cuộc. Cách cư xử của tôi không giúp ích gì cho mẹ, em trai hay bản thân tôi. Những lời bào chữa tôi viện ra để biện bạch cho hành động của mình thường nhanh chóng tiêu tan. Hình như lần nào tôi cũng chỉ cảm thấy tủi nhục, xấu hổ, bối rối hay thậm chí tệ hơn nữa. Tôi luôn cảm thấy khó chịu mỗi khi nhớ lại cách xử sự của mình. Nhưng không bao giờ tôi sẵn sàng nói lời xin lỗi.

Khi bị tấn công, dù bằng lời nói hay vũ lực, chúng ta cũng không cần phải đáp trả. Đó là một suy nghĩ rất chín chắn nhưng nó chưa bao giờ xuất hiện trong đầu tôi. Tôi có thể rút lui khỏi những tình huống căng thẳng hoặc thậm chí, nhờ đến sự giúp đỡ của ai đó được mọi người tín nhiệm; nhưng điều quan trọng là tôi không cần phải đánh trả khi bị tấn công. Thật nhẹ nhõm khi nghiệm ra điều này! Trong một thời gian dài, tôi đã có rất nhiều cơ hội để học cách bỏ qua cho người khác, đặc biệt là trong mối quan hệ của tôi với cha, với chồng cũ hay với các cấp trên. Thật đáng tiếc vì tôi đã bỏ lỡ tất cả những cơ hội quý báu này, cho đến lúc trở lại với cuộc sống bình thường sau khi cai nghiện. Chưa từng có lần nào tôi hiểu được rằng công kích chính là một biểu hiện của sự sợ hãi. Nhưng đó là sự thật.

Thời còn trẻ, tôi thấy sự bỏ qua biến mình thành kẻ ba phải vì khi làm như vậy, quan điểm của tôi sẽ không được hiểu một cách rõ ràng và đầy đủ. Nhưng giờ đây, tôi hiểu ra rằng bỏ qua không có nghĩa là đồng ý với đối phương. Nó chỉ có nghĩa là bạn lựa chọn đình chiến. Hiện tại, tôi sẵn sàng vui vẻ đón nhận mọi cơ hội để biến những điều từng kích động sự giận dữ của mình trong quá khứ thành động lực vượt qua một tình huống khó khăn. Và lần nào tôi cũng thấy mình như được truyền thêm sức mạnh.

Càng về già, tôi càng nhận ra sự tức giận của mình chẳng giúp giải quyết bất cứ việc gì. Và gần như chưa từng có tình huống nào thực sự gây nguy hiểm đến cuộc sống

của tôi. Cho nên, nếu cứ tiếp tục để bản thân mắc kẹt trong những cuộc cãi vã hết sức vặt vãnh và vô nghĩa thì tôi sẽ không bao giờ tìm thấy sự thanh thản. Khi sáng suốt phân tích sự việc theo cách này, bạn sẽ nhận ra có rất nhiều thứ nhỏ nhặt hằng ngày không nằm trong danh sách "báo động". Khi mọi chuyện đã được an bài thì "hành động" hữu ích nhất giúp bạn quét sạch mọi lo lắng là "không làm gì cả".

Tránh xa rắc rối

Có lần, tôi tới dự một bữa tiệc cưới mà thành phần khách mời hầu hết là bên gia đình nhà trai. Testosterone (kích thích tố nam) kết hợp thêm men rượu đã dẫn đến một trận hỗn chiến, rất nhiều nước mắt và cuối cùng là sự có mặt của cảnh sát. Khi mọi chuyện đang rối loạn, tôi thấy tốt nhất mình đừng nên đổ thêm dầu vào lửa. Tham gia vào cuộc chiến nghĩa là tự chuốc lấy rắc rối cho mình. Người khôn ngoan sẽ lặng lẽ rút khỏi bữa tiệc, đồng thời, tìm cách báo cảnh sát để họ đến giải tán cuộc ẩu đả.

Hầu hết các vụ lộn xộn đều phát sinh từ những xích mích nhỏ nhặt, nhiều khi được sự tưởng tượng nghiêm trọng hóa thêm lên. Để giải phóng bản thân khỏi rắc rối, bạn cần phải tập trung vào sự việc đang diễn ra ngay lúc đó, đừng để cảm xúc từ những "vết thương" trong quá khứ chi phối tâm trí mình. Và bạn phải thật sự tập trung cao độ. Suy nghĩ của chúng ta rất dễ bị hút về phía trải nghiệm cũ và căn cứ vào đó để diễn giải hay tiên đoán những sự kiện tiếp theo. Nếu trải nghiệm đó gắn liền với một sự tổn thương, lẽ tự nhiên, chúng ta sẽ nghĩ rằng điều tương tự cũng sắp xảy ra ngay lúc này.

Tôi có thể lấy ví dụ, nếu gia đình bạn thường xuyên cãi nhau, nếu cha mẹ bạn xích mích nhiều hơn hòa thuận, thì chắc chắn hiện tại, bạn sẽ luôn bị ám ảnh bởi cảm giác sắp có "chiến tranh" xảy ra trong các mối quan hệ thân thiết của mình. Nhưng bạn có thể chọn lựa một lối đi khác. Đó là một "chìa khóa" cho tất cả những ai đang trên con đường tìm đến hạnh phúc. Chúng ta không cần cư xử theo thói quen. Chúng ta không cần suy nghĩ theo lối tư duy lỗi thời. Chúng ta không cần mong đợi những điều cũ kỹ.

Chúng ta có thể giải thoát tâm trí mình khỏi những rắc rối trong quá khứ bất cứ khi nào ta muốn. Điều đó cũng có nghĩa là chúng ta không cần dính dáng gì đến chuyện của người khác, mặc dù có thể họ đang đi ngay cạnh bên ta trên cùng một con đường. Sự né tránh rắc rối của chúng ta đôi khi còn có thể giúp mọi người nhận ra một bài học quý báu. Không có ai bị ép buộc dính vào những chuyện buồn bực hay phức tạp của người khác. Nhưng, hình như rất nhiều người vẫn chưa biết được sự thật này.

Nhiều người trong chúng ta không biết rằng tránh xa ra hay dính líu vào rắc rối đều có thể dễ dàng trở thành thói quen giống như nhau. Đó chẳng qua chỉ là sự khác biệt trong cách tư duy, là cơ hội để chúng ta thay đổi suy nghĩ và khám phá cuộc đời của mình trên một lối đi mới, bình yên hơn nhiều so với ngày trước. Bạn hãy nhớ là mọi thói quen đều đòi hỏi sự luyện tập. Hầu hết chúng ta đều rất sẵn sàng tiếp nhận thói quen xấu. Nhưng giờ đây, chúng ta đã có cơ hội để sống khác với những lối mòn cũ: Hãy luyện tập cả thói quen tránh xa rắc rối nữa. Không có gì cản trở bạn đâu; tất cả "vũ khí" bạn cần chỉ là một chút quyết tâm.

"Vậy thì đã sao?"

Tôi không bao giờ quên được cảm giác hụt hẫng khi nghe người bạn thân gắt lên "Vậy thì đã sao?" qua điện thoại. Hôm đó, lại một lần nữa tôi gọi cho cô ấy và than vãn về những rắc rối trong các mối quan hệ đang khiến tôi khổ sở. Không biết đã bao nhiêu lần, tôi tìm đến cô ấy để có được sự an ủi và sẻ chia. Và lúc nào, cô ấy cũng sẵn sàng lắng nghe.

Thế nhưng lần này, cô ấy cắt ngang lời tôi. Tôi cảm thấy mình bị xúc phạm, đau khổ và tức giận ghê gớm. Tôi không hiểu nổi cách phản ứng của cô ấy. Sao cô ấy có thể làm thế? Cô ấy không thèm đếm xỉa gì đến tình bạn của chúng tôi sao?

Lúc đó, tôi không đứng trước mặt cô ấy để có thể nói ra cảm giác tổn thương sâu sắc của mình, nhưng sau khi ngẫm nghĩ, tôi bắt đầu thấy mọi chuyện trở nên nhẹ nhàng hơn. Đột nhiên, tôi hiểu ra là cô ấy đang cố nói với mình "hãy vượt qua nó", cho dù "nó" có là gì chăng nữa. Cô ấy muốn tránh xa sự than phiền liên tục của tôi và thông qua đó, cho tôi thấy rằng tôi có thể tự giải thoát mình khỏi những tình huống khó khăn mà lâu nay tôi vốn cho rằng mình bất lực.

Tôi nhận ra hình như lúc nào mình cũng gọi cho cô ấy vì những chuyện vặt vãnh được tưởng tượng ra và sau đó phóng đại lên nhiều lần. Trong các mối quan hệ cá nhân, nhiều người trong chúng ta có xu hướng tìm kiếm những bằng chứng cho thấy mình không được người khác quan tâm thay vì chú ý đến sự yêu thương đang hiện diện quanh mình. Có thể đôi khi tôi không được đối xử một cách nhẹ nhàng, âu yếm nhưng đó đâu phải là sự ghét bỏ. Chẳng phải câu nói "Vậy thì đã sao?" của bạn tôi là lựa chọn hợp lý hơn hẳn sự im lặng và chịu đựng những lời than vãn? Mãi sau này, tôi mới hiểu thông suốt điều đó.

Tôi tự thấy mình là người may mắn khi cuộc hôn nhân hiện tại vẫn tốt đẹp suốt 20 năm qua. Thế nhưng, trong thời gian đầu, tôi đã dò xét kỹ lưỡng và cố tìm cho được mọi dấu hiệu thể hiện tình yêu và sự quan tâm không ngừng của chồng. Cả tôi và anh ấy đều có chung nỗ lực nhằm xây dựng cuộc hôn nhân hạnh phúc; nhưng ban đầu, phương pháp của chúng tôi không hề giống nhau. Trong gia đình của anh, không có người con nào nhận được sự quan tâm đầy đủ của cha mẹ bởi họ có đến tám đứa con. Còn tôi lại lớn lên trong một gia đình lúc nào cũng đầy xung đột và giận dữ. Chúng tôi giống như hai con tàu đi ngang qua nhau trong đêm tối. Tôi sợ mình bị anh xem như "vô hình". Còn anh thì không biết cách thể hiện sự quan tâm. Nhưng rốt cuộc, chúng tôi cũng học được cách dung hòa những yêu cầu của nhau sau khi phải trải qua vài nỗi đau, cộng thêm rất nhiều kiên nhẫn và tận tụy để không bỏ cuộc giữa chừng.

Tôi cũng đã hiểu được giá trị của câu "Vậy thì đã sao?" khi chấp nhận sự thật là tôi không cần phải mổ xẻ tất cả những vấn đề trong hôn nhân nói riêng và trong toàn bộ cuộc sống nói chung của mình.

Tôi biết rằng hành trình cuộc sống của mình chỉ xoay quanh quá trình học cách xử lý những tình huống từng gây nhiều trở ngại thời còn trẻ. Tôi biết rằng tất cả những người cùng tôi đi trên một con đường đều đóng góp phần nào đó vào cuốn sách vĩ đại của đời mình, cho dù đó là kẻ từng xúc phạm tôi hay người bạn thân đã nói câu "Vậy thì đã sao?". Tôi tin chắc điều này cũng đúng với bạn. Hơn nữa, tôi còn tin rằng những quãng thời gian đau buồn trước đây của mình - bao gồm thời thơ ấu đầy xung đột, sự đổ vỡ trong cuộc hôn nhân đầu tiên và những năm tháng nghiện ngập - đều có vai trò nhất định, giúp tôi trở thành người phụ nữ của hôm nay.

Khi nhìn lại mọi biến cố trong đời, tôi thấy lẽ ra mình có thể nói "Vậy thì đã sao?" với mỗi biến cố đó. Thật ra, chẳng có sự việc nào xảy ra với mục đích hủy hoại tôi cả. Tự tôi tưởng tượng như thế. Tôi đã để trí óc tự do điều khiển cảm xúc và hành động của mình. Giá như biết trước những điều mình học được từ câu nói của người bạn thân, thì có lẽ tôi đã cứu mình khỏi chìm đắm trong sự tự thương hại bản thân từ rất lâu rồi.

Trong bất kỳ tình huống nào, bạn cũng luôn có quyền chọn lựa giữa "bám giữ" hoặc "bỏ qua". Sau này, mỗi khi bạn bắt đầu cảm thấy cuộc đời đối xử với mình quá bất công, hãy thử nói to lên: "Vậy thì đã sao?"; và, như một phép màu, nỗi lo âu trong bạn sẽ dần tan biến.



3

Tạm quên đi kết quả

Chúng ta không bao giờ kiểm soát được kết quả của mọi tình huống, cho dù kế hoạch mình đặt ra hoàn hảo đến mấy. Tuy nhiên, chúng ta ít khi chấp nhận điều này như một như một diễn tiến bình thường của cuộc sống.

Ngay cả khi biết rằng không thể nhìn thấy trước một kết quả cụ thể nào, chúng ta vẫn cứ hy vọng sự việc diễn ra theo kế hoạch đã định. Nếu cuối cùng kết quả không được như ý muốn, chúng ta sẽ tìm ai đó để đổ lỗi, hoặc tự trách bản thân để rồi sau đó cảm thấy xấu hổ, tội lỗi một cách vô lý.

Dường như con người có sẵn thói quen cho rằng những gì đã xảy ra trong quá khứ chắc chắn sẽ lặp lại khi rơi vào tình huống tương tự. Đặc biệt, nếu một sự việc nào đó cứ lặp đi lặp lại nhiều lần, chúng ta càng tin chắc rằng nó sẽ xảy ra y như cũ. Nhưng rõ ràng, không có gì đảm bảo với chúng ta rằng sự việc chỉ diễn ra theo một cách duy nhất; và khi kết quả không giống như mình tiên đoán, chúng ta sẽ cảm thấy lúng túng. Chúng ta tự trút lên mình quá nhiều trách nhiệm cho những "thất bại".

Nhưng liệu chúng ta có phải chịu trách nhiệm vì không thể đoán trước điều sắp xảy ra và không thể kiểm soát được kết quả của mọi việc? Tất nhiên là không. Tất cả những gì đòi hỏi ở chúng ta chỉ là sự nỗ lực.

Bạn chỉ có trách nhiệm nỗ lực, vậy thôi!

Tôi có thể nghe một vài người trong số các bạn đang cười nhạo luận điểm này bởi chính tôi cũng từng phá lên cười khi lần đầu tiên được nghe về nó. Làm sao tôi lại không có trách nhiệm cho điều có thể xảy ra trong một kế hoạch mình có liên quan, thậm chí khi mình là người khởi xướng? Điều đó hoàn toàn đi ngược với tất cả những điều tôi được học ở trường!

Tôi biết không phải chỉ mình tôi cảm thấy như vậy. Đa số mọi người từ nhỏ đã bị lẫn lộn giữa nỗ lực và kết quả. Chúng ta thường được bảo là phải hoàn thành những mục tiêu đề ra với kết quả tốt nhất. Nếu người thân trong gia đình chưa dạy cho ta điều này thì sớm hay muộn, các sếp và đồng nghiệp cũng sẽ nhồi vào đầu chúng ta bài học ấy. Chúng ta được khen thưởng khi chịu trách nhiệm vượt chỉ tiêu và bị phê bình khi lơ là trách nhiệm ấy. Chính vì vậy, đâu có gì phải ngạc nhiên khi chúng ta quá chú trọng đến kết quả công việc mình làm? Chúng ta cần có đủ dũng khí và hiểu biết về giới hạn của con người cũng như vai trò của các yếu tố khách quan trong cuộc sống, để nhận ra được sự khác biệt giữa *"nỗ lực hết khả năng"* và *"gánh chịu mọi trách nhiệm cho kết quả cuối cùng"*.

Lần đầu tiên tôi biết đến quan điểm *"Quan trọng là nỗ lực, không phải kết quả"* là khi tham gia vào một buổi gặp gỡ của chương trình *Twelve Step*. Ngay lập tức, tôi cảm thấy mình sẽ tìm được sự nhẹ nhõm nếu tận hưởng cuộc sống theo đúng phương châm này. Nhưng tôi không dám chắc mình có thể thực hiện nó. Tôi vốn là người luôn chú

trọng đến kết quả của công việc. Hơn nữa, quan niệm này áp dụng được trong môi trường của *Twelve Step*, nhưng trong cuộc sống bình thường, chắc gì đã phù hợp? Và chẳng phải tôi vẫn tiếp tục bị phê bình dựa trên các kết quả của mình, nhất là khi kết quả không tốt đó sao?

Nhưng rồi, tôi nhanh chóng nhận ra không có lý do gì để tôi phải kéo dài mãi sự ảo tưởng là mình có thể kiểm soát được mọi việc. Nhìn vào bất cứ đâu, chúng ta cũng thấy có những người đang nhầm lẫn giữa nỗ lực và kết quả. Bạn hãy để ý mà xem, những người làm cùng với chúng ta trong một dự án nào đó vẫn thường không xác định được nơi bắt đầu và kết thúc trách nhiệm của mình. Đó là những cơ hội để ta áp dụng câu châm ngôn: Đừng bận tâm đến những gì đang diễn ra xung quanh, chúng ta chỉ có một nhiệm vụ là nỗ lực hết khả năng của mình. Sự nỗ lực là điều duy nhất chúng ta nên chịu trách nhiệm đầy đủ! Đây là một quyết định không dễ dàng chút nào, thậm chí, có thể khiến chúng ta bị chỉ trích. Nhưng tôi tin rằng đó là một quyết định đúng đắn.

Ở phần trước cuốn sách, tôi đã đề cập đến từ "bạn đồng hành". Có thể hiểu "bạn đồng hành" là những người sát cánh bên ta ở nơi sinh sống, làm việc hoặc bất kỳ nơi nào khác. Họ là những người sẽ chỉ bảo cho ta nhiều điều hay, ngược lại, cũng học hỏi ở ta những điểm tốt. Bạn đồng hành mang đến cho chúng ta cơ hội chia sẻ quan điểm trong các tình huống liên quan đến cả hai, mà không hề mong đợi quan điểm của mình sẽ được đón nhận nồng nhiệt.

Khi làm việc với những người bạn đồng hành chưa từng biết đến nguyên tắc "chịu trách nhiệm vì nỗ lực của mình chứ không phải vì kết quả cuối cùng", chúng ta sẽ thấy rõ phần nào nằm trong quyền kiểm soát của ta và phần nào là của các yếu tố khách quan khác. Hành động của ta đôi khi sẽ giúp khai sáng người bạn đồng hành. Bằng cách chỉ chịu trách nhiệm với nỗ lực của mình, chúng ta đem đến cho người khác cơ hội để tìm thấy phần nào sự bình yên và thanh thản trong cuộc sống.

Đừng nhìn lại quá khứ

Đến lúc này, có lẽ các bạn đã quá quen thuộc với luận điểm chúng ta phải sống hết mình với khoảnh khắc hiện tại nếu muốn mình hạnh phúc. Nhưng tôi thấy vẫn nên nhắc đi nhắc lại điều đó bởi mỗi lần nghe hoặc đọc về nó, chúng ta lại được nhắc nhở để thực hành. Tất cả chúng ta đều biết cách sống đó đòi hỏi rất nhiều luyện tập.

Chúng ta vẫn thường mơ đến viễn cảnh tương lai. Khi còn nhỏ, ta lên kế hoạch cho ngày mình được lái xe hơi. Lúc vị thành niên, ta lên kế hoạch cho ngày mình vào đại học. Ngay khi vừa bắt đầu đi làm, ta lại lên kế hoạch cho lần thăng chức đầu tiên và cả lần tiếp theo nữa. Tất nhiên, nhìn xa trông rộng cũng có mặt tốt của nó. Để có sự chuẩn bị chu đáo và thích hợp nhất, chúng ta cần phải lên kế hoạch cho những thành quả mình muốn gặt hái trong đời, dù là với công việc hay cuộc sống cá nhân. Rắc rối chỉ nảy sinh khi ta cứ mải sống trong kế hoạch tương lai thay vì hiện tại, bởi như thế nghĩa là chúng ta lần lượt bỏ qua từng bài học mà cuộc sống đang dạy cho mình hằng ngày.

Song song với những khoảnh khắc mơ mộng về tương lai là khuynh hướng gợi nhớ về quá khứ. Như đã trình bày ở chương trước, chúng ta đã quen dựa vào quá khứ để suy diễn những gì đang diễn ra trong hiện tại. Nhưng chỉ cần trở về quá khứ trong chốc lát để tìm kiếm sự hướng dẫn, lập tức ta đánh mất hình ảnh của chính khoảnh khắc hiện tại.

Hiện tại cứ trôi qua không chờ đợi ta chú ý, trân trọng, học hỏi và biết ơn nó. Hiện tại không thể chờ. Nó biến mất chỉ trong chớp mắt, cái chớp mắt mà ta đã lãng phí để nghĩ về khoảng thời gian và không gian khác.

Có thể bạn cho rằng những lời này là sáo rỗng, nhưng sự thật là, xao nhãng khỏi hiện tại và vị trí mình đang đứng chắc chắn sẽ tước mất sự thanh thản mà chúng ta xứng đáng nhận được. Khi để tâm trí trôi ngược về quá khứ hoặc mơ mộng tới tương lai, chúng ta đã tự đánh mất cơ hội tìm thấy sự bình yên trong tâm hồn; và cũng có thể đang tự nhấn chìm bản thân trong hối hận và sợ hãi. Trong trường hợp ký ức và viễn cảnh gợi ra cho chúng ta những cảm xúc tươi đẹp, chúng ta vẫn bỏ lỡ khoảnh khắc kỳ diệu và thần thánh chỉ có ngay lúc này và ngay bây giờ. Điều sẽ đến với chúng ta trong vài giây sắp tới rõ ràng là thứ gì đó hoàn toàn khác khoảnh khắc hiện tại.

Giả sử trong giây phút có mặt ở văn phòng vị giáo sư phản biện, người trước đây đã không đánh giá cao luận án của tôi, tôi để những thất bại của quá khứ hoặc lo lắng về tương lai chiếm giữ tâm trí mình, có lẽ tôi không thể thành công. Và tôi sẽ không được nhận tấm bằng tiến sĩ, hay nói cách khác là phải viết lại toàn bộ luận án. Bằng cách nào đó, tôi biết mình cần hít một hơi thật sâu và đặt niềm tin tuyệt đối vào giây phút đó mà thôi.

Cuộc sống không dài như ta tưởng và chẳng có gì được bảo đảm ngoại trừ khoảnh khắc hiện tại. Không quả cầu thủy tinh nào có thể báo trước cho chúng ta biết mình còn lại bao nhiêu thời gian. Nhưng nếu cuộn mình lại trong tấm chăn của hiện tại, chúng ta sẽ tìm thấy sự bình yên. Chúng ta sẽ sống trong những điều tốt đẹp mà hiện tại ban tặng. Phần thưởng đặc biệt khi chọn lựa cách sống này là chúng ta sẽ không bao giờ nghi ngờ những gì cuộc đời lấy đi và mang đến cho mình. Chúng ta sẽ không bao giờ cảm thấy sợ hãi. Hãy cuộn mình trong tấm chăn êm ái của hiện tại, bạn sẽ nhận ra điều đó!

Ngừng lo lắng về tương lai

Chúng ta từng nghe rất nhiều câu chuyện bi thương về những người đột ngột qua đời, do các bệnh tim mạch hay tai nạn. Mỗi lần như thế, tôi luôn tự hỏi (có lẽ bạn cũng từng hỏi bản thân như vậy) liệu họ có đang vui vẻ hay không ngay trước khi ra đi. Không biết họ đang tận hưởng những khoảnh khắc hiện tại hay đang bận lo lắng về tương lai, hoặc mải buồn phiền vì kết quả của những việc đã rồi?

Lo lắng là trạng thái chỉ xuất hiện mỗi khi chúng ta không toàn tâm toàn ý sống cho hiện tại. Nó là bằng chứng cho thấy chúng ta đang cố can thiệp vào tương lai - mà mình tin rằng nó sẽ xảy ra giống y như quá khứ - và những trải nghiệm đau thương ta không hề muốn lặp lại chút nào. Chúng ta lo lắng vì không chắc chắn về sự hiện hữu của niềm tin. Phải chăng niềm tin đã từng xuất hiện nhưng chúng ta lại không nghe theo sự dẫn dắt của nó? Hãy tin chắc rằng niềm tin luôn luôn hiện diện, chỉ có điều là chúng ta không kịp nhận ra vì còn mải mê hoạch định tương lai.

Trí óc của chúng ta chỉ có thể xử lý mỗi lần một ý nghĩ. Các bạn muốn chào đón nỗi lo âu hay sự hiện diện của niềm tin?

Niềm tin trong mỗi người đang có mặt ngay lúc này đây. Và nó cũng sẽ đồng hành trong tương lai cùng với chúng ta. Tuy nhiên, chúng ta cần phải nhớ là sự hiện diện của niềm tin chỉ có thể được cảm nhận trong từng khoảnh khắc một, và như thế nghĩa là

chúng ta cũng phải xuất hiện trong mỗi khoảnh khắc ấy. Bỏ qua khoảnh khắc hiện tại vì lo lắng cho các mối quan hệ, cho sự nghiệp, ước mơ, hoài bão... sẽ ngăn cản chúng ta lắng nghe tiếng nói của niềm tin cuộc sống. Khi cam kết trải nghiệm mỗi khoảnh khắc cùng hiện tại, chúng ta sẽ không còn sợ hãi, không còn âu lo, mà sẽ sống với một niềm tin tuyệt đối.

Nếu những lời trên đây của tôi nghe có vẻ quá đơn giản thì chính là bởi tôi đúng là người như thế. Những trải nghiệm của tôi là một người thầy vĩ đại. Trong công việc tư vấn cho khá nhiều phụ nữ trẻ, tôi vẫn thường nói với họ rằng: *"Đừng đi trước mũi bạn"*. Đó là lời nhắc nhở tuyệt vời cho những ai đang hoạch định tương lai; nó sẽ nhanh chóng đưa chúng ta trở về hiện tại. Tôi cũng muốn gợi ý với các bạn là mỗi khi những ý nghĩ về tương lai lởn vởn trong đầu, hãy tưởng tượng mình thổi chúng bay khuất tầm mắt. Nghe có vẻ thật ngớ ngẩn nhưng cách này hiệu quả đấy! Tôi đã dùng nó nhiều năm rồi.

Làm một lúc hai công việc, viết văn và diễn thuyết, tôi thường có một thời khóa biểu đầy kín. Chỉ cần bắt đầu nghĩ về tất cả những việc phải làm trong thời khóa biểu, hoặc thậm chí vài việc trong tuần tới, là cũng đủ khiến tôi thấy hãi hùng và quá tải ngay. Chính vì vậy, đã đến lúc nên trở về với hiện tại.

Mỗi khi để tương lai, thay vì hiện tại, chiếm giữ tâm trí, chúng ta sẽ đánh mất sự bình yên của khoảnh khắc đó. Những lúc như vậy, tôi luôn cố gắng làm theo cách vừa được đề cập ở trên: Thổi bay những suy nghĩ ra khỏi đầu! Và một lần nữa, tôi luyện tập để tin rằng Niềm tin và Nỗ lực sẽ giúp mình xử lý tất cả công việc đã cam kết thực hiện, khi đến thời hạn cần hoàn tất chúng.

Trong môi trường của *Twelve Step*, tôi thường xuyên nghe người khác lặp đi lặp lại câu nói: *"Nghĩ đơn giản thôi!"*. Những từ ngữ ấy có thể làm thay đổi cả một cuộc đời. Nếu chúng ta chịu ở yên trong khoảnh khắc hiện tại, nơi niềm tin luôn hiện diện, thì tất cả những lời giải đáp mà ta hằng tìm kiếm sẽ tự xuất hiện, và chúng ta sẽ không còn là nô lệ cho bất cứ nỗi lo lắng nào nữa.

Tìm kiếm niềm vui ngay tại đây, ngay lúc này!

Luận điểm này có gì khác với những ý kiến chúng ta vừa thảo luận ở trên? Ở đây, tôi muốn nhấn mạnh rằng, niềm vui là do ta tạo ra và cách dễ dàng nhất để tạo ra chúng là thừa nhận sự tồn tại của các quy luật khách quan. Tôi xin nhắc lại rằng, thừa nhận sự tồn tại của các quy luật khách quan là một bài tập cần thiết. Ít nhất bản thân tôi đã hiểu ra điều đó. Như tôi đã nói, trí óc chúng ta không thể xử lý nhiều hơn một suy nghĩ trong một lần. Nếu ta thừa nhận các quy luật khách quan trong cuộc sống, mọi trải nghiệm đều có khả năng đem đến niềm vui.

Tất nhiên, tôi biết rằng đôi khi bi kịch vẫn xảy ra, dù chúng ta có cố tình né tránh. Nếu để sự vận động tự nhiên của các quy luật cuộc sống xử lý mọi việc và vỗ về, an ủi ta thì ta sẽ nhận thức được rằng, mỗi sự việc đều không phải ngẫu nhiên mà có; đó là những mảnh ghép từ một bức tranh lớn và vai trò của bất cứ ai ở trong đó đều cần thiết như nhau.

Tôi không hề có ý nói các quy luật khách quan của cuộc sống luôn tạo ra bi kịch để truyền đạt cho chúng ta điều gì đó. Thực lòng, tôi không tin như thế. Nhưng có lẽ chúng ta đều từng thấy "điều tồi tệ xảy ra với người tốt". Mỗi khi gặp chuyện như vậy, chúng ta

hãy tìm đến các khái niệm Chấp nhận, Nỗ lực, Niềm tin để tìm kiếm sự dẫn dắt, thông cảm và thanh thản trước những gì đã xảy ra.

Niềm vui là thứ vẫn hiện hữu quanh ta mọi lúc, mọi nơi. Nhưng để cảm nhận được nó, chúng ta phải thật cởi mở. Một cái đầu hẹp hòi, ưa chỉ trích, chứa đầy nỗi sợ hãi sẽ không bao giờ nhận ra được niềm vui. Một nụ hồng vừa chớm nở, một nhành liễu đong đưa trong gió, một ánh cầu vồng sau cơn mưa, những hạt sương long lanh trên ngọn cỏ mỗi sớm mai, một cô bé chập chững những bước đi đầu đời – tất cả những khoảnh khắc ấy đều đang chứa đựng hạt giống của niềm vui. Mỗi ngày, mỗi giây phút, chúng ta đều có thể nhìn thấy dấu hiệu của sức sống tươi mới trong vạn vật. Cảm nhận được niềm vui bất tận từ những điều đó hay không, quyết định là của chúng ta.



4

Thay đổi tư duy

Đổi mới nhận thức là một khái niệm mà tôi biết đến thông qua cuốn sách *A Course in Miracles*. Thật ra, trong cuốn sách ấy, “phép mầu” được định nghĩa không có gì to tát hơn “sự thay đổi trong nhận thức”. Đa số suy nghĩ được chúng ta tạo ra mỗi ngày đều chỉ thoáng qua trong chốc lát và thường không có hại gì. Một vài trong số chúng còn có tính tích cực và hữu ích. Bài học mấu chốt ở đây là làm sao nhận ra sức mạnh mà ta có để điều khiển tư duy và làm thế nào để sẵn sàng thay đổi những suy nghĩ không hữu ích.

Toàn bộ lập luận cơ bản của cuốn sách này chỉ xoay quanh vấn đề: Nếu bạn không thích những gì mình đang nghĩ trong đầu, đặc biệt là khi chúng có hại cho bạn và những người khác, thì hãy thay đổi chúng đi. Một quan niệm thật đơn giản! Nhưng liệu nó có khả thi không? Tôi cam đoan với bạn là có. Việc này không có nghĩa là bạn phải sống trong tình trạng phủ nhận mọi thực tại xung quanh; nó chỉ có nghĩa là chúng ta không cần ôm lấy bất kỳ ý nghĩ nào mình không thích, dù tốt hay xấu. Có một điều lạ lùng rằng, con người có thể truyền sức mạnh cho suy nghĩ họ đang nuôi dưỡng, và cuối cùng, chính suy nghĩ đó sẽ định đoạt những biến cố họ phải trải qua. Tôi chắc chắn đó là sự thật.

Quyền chọn lựa suy nghĩ

Lần đầu tiên tiếp cận khái niệm này, tôi đã không thể hiểu hết giá trị của nó. Tôi cứ đinh ninh những ý nghĩ của mình đã nằm sẵn ở đó, trôi bồng bềnh trong tâm trí, tôi chỉ việc tóm lấy mà thôi. Hoặc là, chúng được tạo ra từ hành động, quan điểm và lời nói của người khác. Tôi tin chắc rằng mình không có trách nhiệm gì với chúng. Mà giả sử tôi phải chịu trách nhiệm đi chăng nữa thì nó cũng đã có ở đó rồi.

Hơn ba thập kỷ không thèm bận tâm đến mọi suy nghĩ của mình và sống một cách vô trách nhiệm đã khiến tôi chết đuối trong cảm giác tự ti, bất an, bối rối và lưỡng lự. Nó cho phép những cơn thịnh nộ của tôi tiếp diễn và tôi tin chắc rằng, mình luôn bị đối xử bất công. Nó nuôi lớn nỗi sợ hãi đang giam cầm tôi. Bằng cách từ chối dùng đến sức mạnh mà mình có để thay đổi suy nghĩ, tôi liên tục né tránh những bài học mà lẽ ra tôi phải học thông qua sự trao đổi chân thành với người khác.

Phải có trách nhiệm với suy nghĩ của bản thân có nghĩa là tôi không bao giờ được phép đổ lỗi cho người khác vì những việc xảy ra với mình. Đáng lẽ tôi phải đảm đương trách nhiệm khiến cuộc đời mình khác đi; đáng lẽ tôi không bao giờ được đổ lỗi cho cha mẹ, bạn bè hay chồng con của mình; đáng lẽ tôi không bao giờ được biện hộ cho bất kỳ cuộc trốn chạy nào...

Nhưng khi vượt qua được sự chống đối ban đầu, vốn được tiếp thêm nhiên liệu bởi nỗi lo lắng phải thay đổi lối cư xử cũ, tôi bắt đầu nhận ra chân lý, rằng chúng ta luôn luôn tự chọn lựa suy nghĩ của mình, thậm chí cả những cái đáng khinh và hèn hạ nhất. Và chân lý ấy thật quyền năng! Nó có nghĩa là không ai có thể hạ thấp chúng ta và kìm giữ ta mãi. Nó có nghĩa là không ai có thể khiến chúng ta thất bại trong mọi việc mà ta cố gắng. Nó

có nghĩa là sẽ có ngày chúng ta trở nên khéo léo như mình muốn, nếu sẵn sàng quyết tâm. Nó có nghĩa là chúng ta có thể thay đổi bất kỳ sự việc nào đang khiến mình mắc kẹt, ngay trong quá trình diễn ra của nó. Tất cả những gì chúng ta cần làm là thay đổi tư duy của mình.

Cách chúng ta suy nghĩ; cách ta nhìn nhận bản thân cả về thể chất, trí tuệ, tinh thần, tình cảm; cách ta nhìn nhận người khác và cả cách ta hoạch định để trải nghiệm cuộc sống mỗi ngày... sẽ quyết định ta là ai. Liệu chúng ta có đủ khôn ngoan? Chúng ta có cảm thấy niềm tin đang đồng hành ngay bên cạnh? Liệu nỗi sợ hãi có đang điều khiển hành động của chúng ta?

Suy nghĩ của chúng ta cũng quyết định cách ta nhìn nhận những người bạn đồng hành theo hướng tích cực hay tiêu cực. Những điều gợi chúng ta nhớ về quá khứ đã trôi qua từ lâu thường chẳng giúp ích được gì, dẫu cho ký ức ấy có tốt đẹp đến mấy. Ngày mai sẽ đến như một hình ảnh phản chiếu sự kỳ vọng, vốn dĩ bị điều khiển bởi những suy nghĩ của chúng ta. Về căn bản, để sống đúng với hiện tại, chúng ta chỉ cần dẹp yên quá khứ sang một bên.

Emmett Fox[1] đã từng nhấn mạnh một câu rất hay: *"Nghĩ về mình thế nào, bạn sẽ như thế ấy"*. Chính xác! Suy nghĩ của chúng ta là tất cả. Không có gì tồn tại nếu ta không nghĩ về nó. Mở rộng lập luận trên xa hơn một chút, tôi có thể nói: *"Nếu tôi không thích con người của mình, tôi cần sẵn sàng thay đổi điều mình nghĩ"*.

Như vậy, tôi sẽ là con người đúng như tôi nghĩ mình có khả năng trở thành. Nhưng, và đây điểm quan trọng, tôi có thể phát triển bản thân theo những hướng đi mình chưa từng hình dung trước đây bằng cách nỗ lực thay đổi lối tư duy. Điều này đúng cho tất cả chúng ta. Nếu tôi muốn một cuộc sống bình yên, tôi biết mình cần làm gì.

Nếu suy nghĩ khiến bạn khổ sở, hãy thay đổi chúng đi!

Trừ khi đã thành công trong việc rèn luyện bản thân trên con đường tìm đến hạnh phúc, hiếm khi nào chúng ta hiểu ra rằng chẳng điều gì là có thực - ngoại trừ những suy nghĩ của chúng ta, và những suy nghĩ đó đang tạo ra tất cả hiện thực mà ta đang nhìn thấy. Nếu không thích thực tại đang diễn ra xung quanh, chúng ta có thể thay đổi nó. Con người có xu hướng bám lấy suy nghĩ già cỗi của mình, bất chấp chúng khiến ta đau đớn đến mức nào, bởi vì ít nhất chúng giúp ta biết trước nên trông đợi điều gì. Chúng cho ta vay mượn cảm giác yên tâm giả tạo với cuộc sống của mình; hoặc đó là điều chúng ta đang tưởng tượng. Chúng ta luôn định sẵn trong đầu ai là ai và cái gì là cái gì, mặc kệ những sai lầm mình từng mắc phải.

Những ý- nghĩ- trói- buộc- ta đã được nhét vào đầu chúng ta bởi cha mẹ, thầy cô, bạn bè và người thân. Chúng không hề được khắc sẵn trên đá. Chính vì vậy, chúng ta luôn có cơ hội giải thoát bản thân khỏi quá khứ và mọi ý nghĩ khiến mình cảm thấy không thoải mái. Khi suy nghĩ của bạn không còn phù hợp với thực tại, hãy thay đổi chúng đi! Có lẽ bạn sẽ phải tiếp tục vật lộn, tiếp tục chiến đấu với những ý nghĩ của mình để đảm bảo rằng chúng không thể biến bạn thành kẻ mù lòa trước một bức tranh lỗi thời

[1] Emmett Fox (1886 – 1951): Nhà văn người Ai-len.

về thế giới, nhưng bạn luôn có quyền lựa chọn. Mỗi giây phút, chúng ta đều phải lựa chọn.

"Tai nghe mắt thấy" mới tin!

Bạn biết không, người ta vẫn thường nói rằng các nhân chứng của cùng một vụ tai nạn sẽ nhớ ra những chi tiết hoàn toàn khác nhau về sự việc xảy ra và cả những người liên quan đến tai nạn. Tôi sẽ không ngạc nhiên nếu thấy ai đó sửng sốt khi nghe người khác kể về một sự việc cả hai đã từng trải qua hoặc chứng kiến. Cách giải mã cho sự đánh lừa thị giác này khá đơn giản. Nhìn vào một bức tranh, bạn sẽ thấy một hình ảnh hiện ra. Bạn gõ nhẹ vào đầu, lạ lùng chưa, một hình ảnh khác lại hiện ra. Liệu điều này có khiến một trong hai hình ảnh đó là thật còn cái kia trở thành ảo ảnh? Không hẳn thế. Có phải các chi tiết của một nhân chứng trong một vụ tai nạn là chính xác, trong khi những người còn lại đều sai? Không chắc. Chỉ khi nào vụ tai nạn đó được camera tự động ghi hình lại thì chúng ta mới xác định được sự thật tuyệt đối.

Vấn đề mấu chốt ở đây là con người - họ luôn luôn chỉnh sửa lại điều họ thấy. Nói chung, việc "thêm mắm thêm muối" này là do vô thức và thường bị phủ nhận nếu có ai tố cáo nó. Mặc dù vậy, nó vẫn diễn ra. Vậy điều gì gây ra quá trình tự điều chỉnh này? Tại sao chúng ta không thể nhìn thấy chính xác những gì đang xảy ra? Ta cần phân tích sâu xa hơn khoảnh khắc hiện tại của mỗi biến cố thì mới hiểu được vì sao sự không nhất quán này lại xuất hiện.

Chúng ta khó có thể sống mà chỉ duy nhất gắn với thời điểm hiện tại, vì thông thường con người đã có sẵn định kiến cố hữu từ những việc họ trải qua trong quá khứ cũng như cách họ mong đợi một sự việc nào đó diễn tiến. Và những định kiến đó sẽ tô vẽ nên hình ảnh mà ta thấy trong mọi việc.

Có lẽ một số người đang thắc mắc: *"Đó thật sự là vấn đề sao? Liệu thay đổi có cần thiết không?"*. Câu trả lời của tôi là: mức độ thanh thản của bạn là yếu tố quyết định. Nếu bạn đang mãn nguyện với cuộc sống hiện tại thì chẳng có lý do gì để cố gắng thay đổi. Nếu thỉnh thoảng cảm thấy khó chịu, bạn nên xem xét việc thay thế phương pháp bạn đang dùng để chọn lọc suy nghĩ và nhìn nhận mọi việc. Nhưng nếu bạn đang thấy khổ sở, bức xúc, thường xuyên muốn tranh cãi với người khác hoặc không thể tập trung làm việc thì bạn nên đổi sang một cách nhìn mới về thế giới xung quanh. Chẳng hạn, bạn có thể gạt qua một bên những lời phán xét của mình; hoặc bạn có thể dành vài phút để tỏ lòng biết ơn đến những gì cuộc sống ban tặng. Nhìn mọi việc từ góc độ chứa đầy hy vọng có thể tạo ra một tác động hết sức sâu sắc. Quyết định theo đuổi một cuộc đời bình yên hơn cho bản thân sẽ giúp ích cho nhiều người khác nữa. Đó chính là lý do thú vị vì sao chúng ta nên đảm nhận trách nhiệm này.

Đẩy lùi suy nghĩ tiêu cực

Con người có vẻ như không có cách gì ngăn cản được suy nghĩ của mình. Nhưng sự thật là có. Những ý nghĩ tiêu cực được tạo ra và nuôi dưỡng từ trí óc của ta; chính vì vậy, chỉ có ta mới thay đổi được chúng. Thứ duy nhất cản trở tiến trình thay đổi này là bản thân chúng ta mà thôi.

Để thay đổi cách suy nghĩ, chúng ta cần trải qua một quá trình gồm nhiều bước liên tục. Bước đầu tiên là sẵn sàng từ bỏ những kiểu suy nghĩ quen thuộc. Đây là bước từng khiến rất nhiều người trượt chân ngã sóng soài. Thật ra, khá nhiều người trong chúng ta không nhận ra suy nghĩ của mình là tiêu cực và mặc kệ nó. Nhưng một khi bạn bắt đầu nhận thấy lối suy nghĩ nào đó không còn phù hợp với mình nữa thì bước tiến quan trọng cần thiết là sẵn sàng thay đổi nó.

Bước thứ hai là hình dung bạn đang sống trong một hoàn cảnh mới, thực hiện những vai trò mới, có thể là ở nơi làm việc, ở nhà hay giữa bạn bè. Hãy nhìn vào bản thân - đang vượt qua mọi thách thức từng gây trở ngại cho bạn trong quá khứ. Hãy chiêm ngưỡng bản thân theo cách mà bạn muốn! Hãy tưởng tượng hình ảnh tương lai của bạn càng chi tiết càng tốt.

Tôi sẽ chia sẻ với các bạn một kinh nghiệm nhỏ khi tôi hình dung ra mình trong tình huống sắp phải đối mặt. Đó là khoảng thời gian tôi chuẩn bị cho buổi bảo vệ luận văn tiến sĩ ở Đại học Minesota. Tôi tình cờ đọc được một bài báo trên tờ *Psychology Today*. Nội dung bài báo xoay quanh cuộc thử nghiệm được tiến hành với các vận động viên trượt tuyết đang chuẩn bị cho kỳ thi Olympic. Họ chia các vận động viên thành hai nhóm. Một nhóm tập luyện trên các đường đua dốc mỗi ngày giống như những năm trước. Nhóm còn lại chỉ tưởng tượng họ đang tập luyện, tự cho rằng mình hoàn thành toàn bộ đường đua và vượt qua mọi địa hình phức tạp một cách xuất sắc.

Vào thời điểm cuộc thi đấu thật sự bắt đầu, nhóm vận động viên chỉ đơn thuần tưởng tượng họ thi đấu thành công đã ghi điểm tốt hơn hẳn nhóm còn lại. Cuộc nghiên cứu kết luận rằng khi chúng ta hình dung ra mình hoàn thành xuất sắc một thử thách nào đó, chúng ta có thể dựa vào hình ảnh đó và dùng nó như người dẫn đường để đạt được thành công thực sự.

Khi ngày bảo vệ luận văn đến gần, tôi bắt đầu tự hình dung mình đứng ở chiếc bục đối diện với Hội đồng phản biện. Tôi chăm chú chờ đợi mỗi vị giáo sư đặt câu hỏi và sau đó, tôi tưởng tượng mình mỉm cười mỗi lần trả lời suôn sẻ chất vấn của họ. Tôi cứ lặp đi lặp lại bài tập này trong tâm trí suốt hai tuần trước khi buổi vấn đáp diễn ra. Vào cái ngày tôi thật sự phải ngồi đối diện với năm vị giáo sư trước chiếc bục đó, tôi cảm thấy khá thoải mái và tự tin rằng mình có thể trả lời tốt các câu hỏi của họ, và rốt cuộc tôi đã làm được đúng như thế!

Phác họa chân dung con người mà bạn muốn trở thành là một việc hết sức thú vị. Hãy thử nghiệm với bản thân mà xem! Trí tưởng tượng sẽ giúp chúng ta trở thành con người giống như mình mong muốn.

Lý do cuối cùng để thay đổi những suy nghĩ tiêu cực của chúng ta là nó giúp ta thay đổi cách cư xử với người khác trong cuộc đời mình. Có lẽ vài người sẽ cho rằng đây là lý do tuyệt nhất trong tất cả những điều tôi vừa nêu. Đối xử tốt với mọi người sẽ thay đổi cả cuộc đời của chúng ta. Ảnh hưởng của nó cứ tỏa sóng, lan rộng như những vòng tròn đồng tâm vô tận.

5

Hành động thay vì đối phó

Năm 1971 là thời điểm tôi giảng dạy tại một lớp viết văn ở Đại học Minesota. Lúc đó, tôi đã yêu cầu sinh viên đọc một cuốn sách của John Powell có tựa là *Why Am I Afraid To Tell You Who I Am?* (*Tại sao tôi sợ nói cho bạn biết mình là ai?*). Đương nhiên, tôi phải nghiên cứu cuốn sách trước khi làm việc với sinh viên. Và trong trang 38 của cuốn sách, Powell đã thuật lại một câu chuyện làm thế giới quan của tôi rung chuyển, một câu chứa đựng bài học sâu sắc dành cho tôi, dù lúc đó tôi chưa sẵn sàng áp dụng nó vào cuộc sống của mình.

> *Powell và một người bạn đang tản bộ trên con phố quen thuộc họ thường đi dạo ở New York. Họ dừng lại trước một quầy bán báo bên đường để mua tờ nhật báo. Đó cũng là quầy báo mà người bạn của Powell luôn ghé mua. Người bán báo đối xử với khách cực kỳ thô lỗ mặc dù bạn Powell đã bo cho ông ta rất hậu hĩ. Sau khi rời khỏi đó, Powell hỏi bạn của mình tại sao ông ấy lại tỏ ra quá tử tế với một người bán báo hình như ngày nào cũng thô lỗ với ông. Ông ấy trả lời:* ***"Tại sao tôi phải để ông ta phá hỏng một ngày mới tươi đẹp của tôi chứ?".***

Tôi đã sửng sốt trước câu trả lời của người đàn ông đó. Ban đầu tôi rất nghi hoặc, liệu có thật là tôi được quyền lựa chọn cách đáp lại hành động của người khác và liệu tôi có thể hành động khác đi trong hầu hết những biến cố trong đời, nếu tôi muốn như vậy không. Thời thơ ấu, tôi thường hay quan sát khuôn mặt của người khác để tìm ra manh mối về giá trị của bản thân và gia đình; hầu hết các khuôn mặt đều tỏ ra lạnh lùng vô cảm hay thậm chí chẳng thèm đoái hoài đến tôi. Khi người khác cau mày khó chịu hay chĩa thẳng những lời lẽ cay nghiệt vào tôi, sự tự tin và lòng tự trọng trong tôi lại sụt giảm thêm một ít. Và sự thật là việc đó đã xảy ra rất nhiều lần. Nếu không được nói chuyện trực tiếp với người khác, tôi lại cảm thấy mình trở nên vô hình vì tôi đã thử tìm kiếm cử chỉ giao tiếp bằng mắt của họ và chẳng thấy gì cả.

Trong nhiều năm trời, tôi tự đánh giá bản thân hoàn toàn dựa trên những nhận xét mình nhận được từ người ngoài. Hiếm khi nào tôi được hưởng sự quan tâm, chăm sóc và yêu thương từ người khác. Mỗi lần nhận ra điều đó, tôi đều cảm thấy mình thấp hèn và thảm hại. Thật xấu hổ phải thừa nhận rằng tôi đã sống như thế nhiều năm ròng rã. Điều giúp tôi thấy dễ chịu hiện nay là không còn thái độ của bất kỳ ai có thể điều khiển hành động hay cảm nhận của tôi về bản thân, cho dù người đó là cha mẹ, cấp trên hay chồng con của tôi chăng nữa. Tôi đã mất một thời gian dài để hiểu ra điều này, một khoảng thời gian dài hơn để chấp nhận sự thật và nhiều năm nỗ lực để lĩnh hội được nó một cách sâu sắc. Và bù lại, tôi đã có được sự tự do mình hằng ấp ủ, và tôi biết mình sẽ không bao giờ để mất cảm giác tự do ấy.

Đừng lệ thuộc vào ý kiến của người khác

Nhiều người trong chúng ta từ lâu đã quen đối phó với cuộc sống và hoàn cảnh thay vì tự mình hành động. Chúng ta để thái độ của người khác chi phối cảm nhận của mình về bản thân. Để có thể chọn lựa hành động một cách tỉnh táo thay vì đối phó, chúng ta cần phải có sự suy nghĩ chín chắn. Sẵn sàng chịu trách nhiệm về bản thân, cam kết giữ vững lập trường thay vì phụ thuộc vào ý kiến của người khác là những điều góp phần thiết lập nên cái nhìn tổng quát về bản chất của mỗi cá nhân. Đối với nhiều người, có lẽ đây là một bước tiến vĩ đại.

Khi quyết định chịu trách nhiệm về bản thân và cố gắng kiểm soát mọi hành động, cảm xúc cho phù hợp với từng hoàn cảnh, chúng ta đã tạo tiền đề cho việc hình thành những mối quan hệ tốt đẹp. Nhiều người sẽ tỏ ra không thích "sự độc lập" mà chúng ta chọn lựa, bởi điều đó đồng nghĩa với việc họ không còn khả năng kiểm soát hành động của chúng ta nữa. Việc giải phóng bản thân khỏi sự kiểm soát của người khác sẽ có lợi cho cả hai bên. Mỗi lần áp dụng cách cư xử mới này, bạn sẽ cảm nhận được nguồn sức mạnh tiềm ẩn mà bạn chưa từng biết mình đang sở hữu.

Hằng ngày, hàng ngàn cơ hội vẫn xuất hiện bên cạnh bạn. Tận dụng chúng để hành động thay vì đối phó với sự biến động không ngừng của cuộc sống sẽ giải thoát chúng ta khỏi nỗi sợ hãi khi đứng giữa những kẻ luôn muốn hạ bệ chúng ta.

Hành động thay vì đối phó không chỉ hữu ích trong những cuộc chạm trán gay go. Và việc tự giác chịu trách nhiệm về hành vi của mình là một yêu cầu quan trọng. Bài học rút ra ở đây là chúng ta hoàn toàn có quyền quyết định cách thức hành động của mình trong bất kỳ tình huống nào, và sau đó thực hiện chúng!

Phản ứng tức thời – một sai lầm

Thoạt đầu, tôi không định phân tích luận điểm này. Song, kinh nghiệm bản thân cho thấy nó quá quan trọng nên tôi không thể bỏ qua được.

Trong gia đình tôi, phản ứng tức thời rất phổ biến và luôn đi kèm sự giận dữ. Thật không may, tôi và em trai lại hay dính vào kiểu phản ứng này, đến nỗi đã thành bản năng mỗi khi giao tiếp với người khác. Tôi sớm nhận ra rằng, dành thời gian suy nghĩ trước khi hành động lúc nào cũng có ích hơn nhiều so với phản ứng tức thời. Những hành động hấp tấp của chúng ta thường rất khó lường trước hậu quả, mặc dù không phải lúc nào cũng sai. Đôi khi chúng phù hợp, nhưng thường thì chúng sẽ khiến sự việc rối tung lên. Chỉ khi nào rơi vào tình huống nguy hiểm cận kề thì bạn mới phải quẳng sự thận trọng sang một bên và phản ứng thật mau lẹ. Và ngay cả trong những trường hợp đó, lựa chọn tốt nhất vẫn là suy nghĩ kỹ lưỡng và tập trung chú ý trước khi hành động.

Nhưng làm thế nào chúng ta tránh được kiểu phản ứng tức thời? Câu trả lời là: hít thở thật sâu trước khi hành động. Nghe có vẻ quá đơn giản và hiển nhiên nhỉ? Thế mà đó lại là giải pháp hiệu quả mọi lúc mọi nơi. Chỉ cần bạn hít một hơi thật sâu và sau đó, cách nhìn nhận của bạn sẽ thay đổi. Bạn sẽ thấy mình không còn bị áp đảo về cảm xúc nữa và nhận thức được sự bình yên trong tâm hồn.

Sự kết hợp giữa một cách nhìn mới, những cảm xúc trong sáng và sự bình yên trong tâm hồn chắc chắn sẽ giúp chúng ta đưa ra những quyết định đúng đắn. Điều này tiếp tục mang đến cho chúng ta sự trợ giúp vững vàng trong những tình huống khó khăn và đầy áp lực. Một lợi ích khác của việc hít thở thật sâu trước khi hành động là làm giảm bớt mức

độ trầm cảm của chúng ta, nói cách khác là có lợi đối với sức khỏe về lâu dài. Và cuối cùng, theo quan điểm của tôi, lợi ích quan trọng nhất của cách cư xử ôn hòa trong mọi tình huống là chúng ta đã góp phần tạo nên sự bình yên và hạnh phúc cho tất cả những người hiện diện quanh mình.

Hành động ôn hòa của chúng ta cũng là một tấm gương tuyệt vời cho những người khác để họ học tập và tạo thói quen cư xử hòa nhã trong bất kỳ tình huống nào.

Tách khỏi chuyện của người khác

Bận tâm chuyện của người khác rõ ràng không phải là nhiệm vụ chúng ta cần làm, mặc dù đôi khi, nó tỏ ra đầy cám dỗ. Mỗi chúng ta phải tự thực hiện hành trình của riêng mình, và ngay cả khi người ta yêu thương dường như sắp đưa ra quyết định sai lầm cho một vấn đề quan trọng thì bạn vẫn không thể can thiệp để xoay chuyển tình thế, trừ khi người đó thật lòng hỏi ý kiến bạn. Hơn nữa, quan tâm đầy đủ đến việc của riêng mình thôi cũng đã đủ khiến bạn bận rộn.

Mỗi khi có ý muốn điều khiển, chỉnh sửa hay phán xét những việc người khác đang hoặc sắp làm, hãy gạt nó đi ngay lập tức. Đó là một lựa chọn khôn ngoan. Thậm chí, nếu bạn cho rằng kế hoạch của người khác là nguy hiểm, liều lĩnh hay điên rồ, thì bạn vẫn không có trách nhiệm phải cố gắng thay đổi suy nghĩ của họ.

Quan niệm có vẻ thờ ơ này dường như quá lạ lẫm. Chúng ta nghĩ rằng "nhúng mũi" vào cuộc sống của người khác là một cách thể hiện sự quan tâm và yêu thương; chúng ta muốn chỉ ra cho họ cách giải quyết đúng đắn khi họ gặp khó khăn hay giúp tìm hướng đi để họ thoát ra một cuộc xung đột nào đó; chúng ta muốn "cứu" họ khỏi những sai lầm mình từng phạm phải và nhờ vậy, họ sẽ tránh được một vài nỗi đau mà ta đã nếm trải. Chẳng phải chúng ta chỉ muốn thể hiện lòng trắc ẩn thôi sao? Có gì sai trái chứ?

Cái sai là ở chỗ chúng ta đang ngăn cản họ học điều cần thiết và hành động theo ý nguyện của chính họ. Chúng ta biết đến thế giới nhờ những gì đôi mắt, trí óc và trái tim mình cảm nhận được. Chúng ta phải chấp nhận rằng những người xung quanh cũng dựa vào đôi mắt, trí óc và trái tim của họ để nhìn thấy thế giới họ muốn và trải qua bài học họ cần. Thậm chí, nếu chúng ta thật sự hiểu rõ hoàn cảnh của người khác nhờ đôi mắt khách quan của mình thì ta vẫn không có quyền hạn hay trách nhiệm điều khiển hành động của họ. Mỗi người đến với cuộc đời này là để hoàn thành khóa học của riêng mình; chúng ta hãy chấp nhận sự thật này.

Lần đầu tiên tôi nghe câu nói *"Chúng ta đến với cuộc đời này là vì những bài học dành riêng cho mỗi người"* là khi tôi mới cai nghiện xong. Tôi cảm thấy quá lạ lẫm với ý nghĩ rằng mỗi chúng ta đều có con đường hạnh phúc đặc biệt và duy nhất, khác với con đường của bất kỳ ai xung quanh; rằng chúng ta gặp những người mình cần gặp để học những điều mình cần học. Thật lòng, tôi đã hơi hoảng sợ vì ý nghĩ này. Ngay lập tức, tôi nhớ lại những lần suýt chết hay tan vỡ trong đời, và tôi không biết mình phải làm sao để thấy được những trải nghiệm đó mang đến ý nghĩa gì.

Thật may mắn vì lúc đó, một người bạn tốt của tôi đã gợi ý rằng tôi đừng cố gắng phân tích nó nữa mà thay vào đó, hãy gạt sang một bên sự hoài nghi để xác nhận nó. Cô ấy đề nghị tôi bắt đầu bằng cách bày tỏ lòng biết ơn với mọi biến cố đã xảy ra và cô ấy

nói thêm rằng, sự trân trọng những người từng xuất hiện trong đời, từ quá khứ đến hiện tại, sẽ giúp tôi nhìn nhận họ với góc độ hoàn toàn khác.

Cô ấy đã đúng! Biết ơn những điều đã và đang xảy ra, bất chấp mọi hoàn cảnh, là một vũ khí mạnh mẽ có khả năng biến đổi cuộc đời của ta cũng như mọi cuộc đời ta từng chạm đến. Thêm vào đó, chúng ta phải để cho tất cả những ai đang đi bên cạnh mình trên cùng con đường được tự do trải qua bài học của họ, mà không có bất kỳ sự can thiệp nào. Hãy để người khác nuôi dưỡng lòng tri ân đối với cuộc sống, nếu chúng ta muốn hoàn thành phần nhiệm vụ đã được dành riêng cho mỗi người.

Tránh thói quen đổ lỗi

Đến tận bây giờ, tôi vẫn còn nhớ rất rõ điệp khúc tuổi thơ của mình: *"Nó bắt con làm vậy đấy"*. Bất cứ khi nào làm điều gì sai trái, nhưng lại muốn tránh đòn roi của cha mẹ, tôi đều gán tội cho em trai mình. Tuy nhiên, thật may mắn cho em tôi vì chẳng mấy khi cách đó có hiệu quả. Tôi phải mất rất nhiều thời gian mới hiểu ra rằng, đổ lỗi cho người khác còn tồi tệ hơn là làm điều sai trái. Đó là sự dối trá, thiếu tự trọng và vô nhân đạo. Nhưng trên hết, nó cản trở tôi gặt hái sự tiến bộ – vốn chỉ có được khi ta dám chịu trách nhiệm về hành động của mình.

Có lẽ đến giờ phút này, tôi đã thôi không đổ lỗi cho người khác vì những bất hạnh của mình. Tuy nhiên, nhiều người vẫn chưa thoát khỏi cách xử sự này. Nếu bạn nằm trong số ấy, bài học quan trọng cần nhớ là không có ai từng là nguyên nhân gây ra những hành vi của bạn, và bạn cũng chưa bao giờ là lý do của người khác. Cho dù chúng ta sẵn sàng bảo vệ điều ngược lại đến mấy thì đây vẫn là sự thật.

Chúng ta sống trong một nền văn hóa mà việc quy tội cho người khác vì hành động của mình dường như đã ăn sâu vào nếp nghĩ. Những vướng mắc quân sự của nước Mỹ trong suốt nhiều năm qua là ví dụ đầu tiên. Một số người sẽ phản đối rằng nước Mỹ không có quyền lựa chọn trong những vấn đề như chiến tranh, vũ khí hạt nhân... nhưng trái lại, tôi cho rằng luôn có sự lựa chọn, dù rất khó khăn. Tương tự, chúng ta bào chữa cho những cuộc chiến cá nhân bằng cách xuyên tạc hành động của người khác. Chính vì không sẵn lòng gánh trách nhiệm về bản chất con người, về cách suy nghĩ và hành động của mình mà chúng ta sa lầy trong bất hòa, và cái vòng luẩn quẩn cứ thế tiếp diễn. Mọi thứ vẫn như cũ nếu không có sự thay đổi.

Đó là lý do vì sao bạn cần phải nhớ rằng mình luôn có quyền lựa chọn, có cơ hội để thay đổi bản thân. Khi dám thay đổi, bạn sẽ khuyến khích những người khác đổi mới theo. Hãy cân nhắc điều này mỗi khi giao tiếp với bất kỳ ai. Mỗi cuộc tiếp xúc đều đem đến cho chúng ta cơ hội để thể hiện hoặc chống lại quyết tâm *"tự chịu trách nhiệm"*. Nếu lựa chọn chịu trách nhiệm, bạn sẽ nhận ra cảm giác được giải thoát khỏi lo lắng về tương lai hoặc lối cư xử cũ kỹ. Hơn nữa, bạn sẽ nhận thức được sức mạnh của bản thân đối với hoàn cảnh hiện tại và trong những tình huống sắp tới.

Phát huy sức mạnh mới này phần nào đồng nghĩa với việc từ chối bào chữa cho cách cư xử của người khác, đồng thời giúp bạn từ bỏ thói quen đổ lỗi lên ai đó vì hành động của mình. Điều này sẽ biến đổi cuộc đời bạn! Không lặp lại sai lầm là một thử thách khó khăn, vì tật cũ khó bỏ. Nhưng bạn còn toàn bộ khoảng thời gian phía trước để nỗ lực trở

thành con người đúng như mình mong muốn. Tôi biết bạn rất nóng lòng, nhưng đừng mất kiên nhẫn với bản thân hay bất kỳ ai khác.

Miễn là bạn đang từng bước tiến triển, rồi một ngày nào đó, bạn sẽ chạm tới cái đích cuối cùng theo đúng như dự định. Mức độ tiến triển sẽ được nhận biết thông qua cảm giác tự do bạn đang có trong mối quan hệ với người khác. Và tấm gương của bạn sẽ giúp những người vẫn còn thích chơi trò đổ thừa thấy rằng: luôn có một lối đi khác để trải nghiệm cuộc đời - lối đi nuôi dưỡng sự bình yên và lòng tri ân.

Đừng để người khác quyết định cảm xúc của bạn

Lớn lên trong một gia đình với người cha bạo lực và người mẹ cam chịu tận cùng sự đọa đày đã nhào nặn tôi thành con người luôn để cho tâm trạng của người khác sai khiến cảm xúc của mình. Cha tôi nhất định đòi tất cả chúng tôi phải có niềm tin giống như ông ấy, chấp nhận từng quan điểm cứng nhắc của ông và sống theo luật lệ ông đặt ra. Tôi không hay biết rằng mình vẫn có những lựa chọn khác.

Mọi việc trong gia đình tôi là như thế cho đến khi tôi bắt đầu nổi loạn. Từ năm 14 tuổi cho đến năm 36 tuổi, tôi là kẻ nổi loạn trong gia đình, đối đầu với cha trong những trận chiến mà không một ai khác dám tham dự. Suốt thời gian đó, tôi lúc nào cũng đưa ra các lựa chọn đối lập với từng khía cạnh những điều cha muốn áp đặt lên tôi.

Tôi không hề tự hào về sự thật này chút nào, bởi giờ đây, tôi đã biết là luôn có cách tốt hơn để khẳng định bản thân, thay vì những cuộc nổi loạn đầy đau khổ đó. Nhưng tôi chia sẻ quá khứ với các bạn vì nó thể hiện rõ ràng sự tự nguyện của tôi khi để tâm trạng của người khác chi phối cảm xúc và hành động của mình. Điều khiến tôi băn khoăn hiện nay là mặc dù hoàn toàn không nghiện rượu, cha tôi vẫn luôn chịu đựng sự phiền muộn, chán nản và thể hiện rất nhiều triệu chứng của một người sống trong môi trường nghiện rượu. Có lẽ cách cư xử của ông ấy là kết quả một phần từ di truyền và một phần từ sự dạy dỗ, giống như tôi.

Ở chương trước, tôi có nhắc đến "căn bệnh" đối phó với hành động của người khác. Nhưng tôi muốn phân tích lại lần nữa, vì nó liên quan tới luận điểm tôi đang đề cập. Trẻ em cũng như người lớn đều dễ bị mắc kẹt trong nhịp điệu tâm trạng của người khác; và việc chúng có nổi loạn giống như tôi không, chưa phải là vấn đề mấu chốt. Tuy nhiên, khi hành vi của một người dễ dàng bị chi phối bởi tâm trạng của người khác, nó sẽ gây ra những hậu quả khủng khiếp và tác động lên vô số người trong cùng một lúc.

Bạn hãy nhớ rằng, tâm trạng của một cá nhân chỉ phản ánh duy nhất bản chất của cá nhân đó, ngoài ra không còn gì khác. Tiếp xúc với những người thường xuyên ở trong tâm trạng tồi tệ hay vô cảm lại càng khiến lòng khát khao được yêu mến, được tán thành, được công nhận giá trị của chúng ta trở nên mãnh liệt hơn. Chúng ta rất dễ bị điều đó thu hút. Nhưng ta không thể và thậm chí không nên thử thay đổi tâm trạng của người khác. Sự thật là vậy đấy! Điều duy nhất ta có thể làm là thay đổi thái độ của mình với những người xung quanh. Hoặc ta có thể chọn cách tránh xa những ai đang trong tâm trạng tồi tệ. Làm như vậy, đảm bảo chúng ta sẽ không bị sự buồn rầu của họ khiêu khích - khiến ta hành động một cách bốc đồng.

Chúng ta hoàn toàn có khả năng định đoạt hạnh phúc của mình. Không có ai kiểm soát chúng ta. Không có ai để ta đổ lỗi. Không có ai gây áp lực. Chúng ta phải chịu trách

nhiệm về tâm trạng của bản thân. Bất cứ niềm hạnh phúc nào ta cảm nhận được từ các mối quan hệ trong cuộc sống đều không phải là kết quả đến từ vận may, càng không đến từ sự chú ý, tận tụy, vui vẻ của người khác đối với ta; mà đó là kết quả đến từ sự tận tụy của chúng ta đối với bản thân. Hãy trân trọng điều đó! Chìa khóa mở ra quãng đời còn lại của chúng ta đúng như ta mong muốn chính là chấp nhận sự thật rằng: Chúng ta phải chịu trách nhiệm về bản thân, và chỉ bản thân chúng ta mà thôi.





6

Chấm dứt phán xét

Tự nguyện vứt bỏ thói quen phán xét người khác là yếu tố cần thiết để chúng ta góp phần kiến tạo nên một thế giới hòa bình. Điều đó đòi hỏi chúng ta thay đổi lối cư xử đã ăn sâu vào tiềm thức. Tất cả chúng ta dường như đều quá quen thuộc với những lời phán xét của mình, đến nỗi không kịp nhận ra mình vừa để chúng tuôn khỏi miệng. Nghiêm trọng hơn, chúng ta thường không ý thức được mình chính là người tạo ra mọi suy nghĩ của bản thân. Các ý nghĩ xuất hiện một cách tinh vi, đến nỗi ta có thể vờ như mình không liên quan đến chúng. Nhưng sự thật vẫn là sự thật: Con người nắm quyền sở hữu cũng như loại bỏ mọi suy nghĩ trong đầu mình.

Muốn chấm dứt thái độ phán xét, trước hết, chúng ta cần tìm một thái độ khác để thay thế. Điều tốt nhất chúng ta nên rèn dũa là lòng tri ân. Nó có thể làm thay đổi mọi sự việc và mọi con người, trong đó có bạn và tất cả những ai từng bị bạn phán xét trước đây. Thái độ biết ơn cho phép chúng ta nhận ra sự cần thiết của mỗi cá nhân xuất hiện trên con đường của mình và xem họ như là cơ hội để ta thể hiện tình yêu thương vô điều kiện. Bạn thấy đấy, phán xét và yêu thương là hai phạm trù đối kháng nhau, chúng không thể cùng tồn tại. Trong mỗi thời điểm, chúng ta chỉ thể hiện một trong hai thái cực đó mà thôi. Hiếm khi nào chúng ta giữ được quan điểm khách quan trong việc nhìn nhận các biến cố của mình. Thể hiện tình yêu thương vô điều kiện và quan tâm đến người khác nhiều hơn mới đích thực là nhiệm vụ đúng đắn chúng ta cần thực hiện trong cuộc đời này. Không ai có thể thực hiện nhiệm vụ ấy giúp chúng ta. Không ai có thể ngăn cản chúng ta hoàn thành nó. Tất cả mọi người đều được hưởng lợi ích mỗi khi ai đó trong chúng ta dành một chút nỗ lực để sẵn sàng dâng hiến yêu thương, thay vì phán xét.

Sự phán xét: "Gậy ông đập lưng ông"

Sự phán xét người khác phản ánh cảm nhận của chúng ta về bản thân. Nhận định này thường bị mọi người gạt đi một cách mau chóng, bởi chúng ta luôn nghĩ rằng mình không thể nào mang những nét tính cách mà ta không thích ở người khác. Suy nghĩ đó đã cản trở mọi biểu hiện của tình yêu. Nó đẩy chúng ta tách khỏi bạn bè, gia đình và làm tăng thêm cảm giác thua kém - khiến ta luôn muốn phán xét người khác.

Sự phán xét chắc chắn đang ngầm phá hoại mọi kỷ niệm chúng ta có trong gia đình, với bạn bè hay thậm chí với một người xa lạ. Có lẽ điều tôi sắp nói đây sẽ khiến bạn khó hiểu, nhưng căn nguyên của sự phán xét chính là nỗi sợ hãi. Chúng ta không thể giải phóng mình khỏi thói quen phán xét chừng nào chưa thừa nhận sự tồn tại và nắm rõ nguồn gốc của nỗi sợ hãi.

Thật may mắn bởi khi tập trung tinh thần để kết nối với cuộc sống, để nhận thức rõ ràng sự độc lập của mình với người khác, chúng ta sẽ tự động kéo mình tránh xa sự phán xét – nó chỉ có thể nảy sinh khi tâm hồn chúng ta không khỏe khoắn. Và chúng ta cần

nuôi dưỡng cảm xúc của yêu thương, của đoàn kết để loại bỏ hoàn toàn sự phán xét, không cho nó cơ hội lại gần.

Khi quyết tâm xây dựng tình yêu thương vô điều kiện - một bài tập không hề dễ dàng, tôi bỗng nhận ra mình có rất nhiều điểm tương đồng với những người xung quanh, và thói quen phán xét của tôi giảm đi rõ rệt. Các bạn hãy gạch chân từ "thói quen" nhé! Phán xét có thể trở thành thói quen và tình yêu vô điều kiện cũng vậy, mặc dù khó hơn một chút. Một phương pháp rất có hiệu quả với tôi là thể hiện một cử chỉ yêu thương nào đó thật chân tình mỗi khi có ý nghĩ phán xét thoáng qua trong đầu. Nếu thấy mình bị sự phán xét bủa vây, bạn hãy làm như vậy. Ngay lúc cảm thấy sự phán xét manh nha xuất hiện, hãy bày tỏ ngay tình yêu vô điều kiện của bạn.

Giũ bỏ nỗi sợ hãi

Tôi nghĩ mình nên phân tích kỹ hơn luận điểm: Nỗi sợ hãi luôn nấp đằng sau sự phán xét tiêu cực của chúng ta. Tại sao ta sợ? Và sợ cái gì? Vấn đề sẽ được làm rõ ngay sau đây.

Nỗi sợ phát triển từ sự so bì của chúng ta với những người xung quanh. Chúng ta nghĩ rằng ai cũng giỏi giang, nhiều "tài năng" hơn mình. Và chính vì cảm giác thua kém ấy mà vô tình hay cố ý, chúng ta muốn ngầm phá hoại sự tự tin và công sức của họ trong tất cả mọi hoạt động có mình tham gia. Chúng ta tưởng rằng sự phán xét của mình – đồng thời với hy vọng đối phương gặp phải rủi ro – sẽ giúp nâng cao giá trị của bản thân; hoặc chí ít thì chúng ta cũng cảm thấy như vậy trong một khoảnh khắc ngắn ngủi. Quả là một lựa chọn hết sức tiêu cực! Nhưng hãy nhìn vào nền văn hóa của chúng ta và cả mọi nền văn hóa khác, chúng ta có thể thấy ngay lối nhận thức này đã thịnh hành đến mức nào.

Phương hướng giải quyết vấn đề này là thay đổi lối tư duy cũ kỹ ấy bằng một nhận thức mới mẻ hơn: Điều tất cả chúng ta đang nhận được không phải sự phán xét mà là tình yêu thương vô điều kiện. Chúng ta có thể tin vào điều đó vì cuộc sống vẫn luôn ban phát tình yêu thương cho mọi người một cách hào phóng.

Nếu chúng ta lựa chọn nhìn nhận tình yêu thương như chiếc chìa khóa vạn năng – có thể thay đổi bản thân sâu sắc từ trong ra ngoài, cũng như thay đổi tất cả những ai ta từng tiếp xúc – thì rèn luyện tình yêu thương vô điều kiện thay vì phán xét là một bài tập khá thú vị. Tôi xin nhắc lại, vấn đề cốt yếu là thay đổi tư duy của bạn và chờ đợi cuộc sống thay đổi theo!

Sự phán xét giam hãm bạn

Chúng ta thường tự nhủ mình không hề phán xét mà chỉ quan sát người khác thôi. Nhưng đó chẳng khác nào một lời nói dối. Tập trung chú ý vào sự thất bại, sự hèn hạ của người khác đồng nghĩa với việc ta đang thổi phồng chúng lên quá mức, từ đó, làm tổn thương họ.

Tất nhiên, điều ngược lại cũng có tác dụng tương tự. Nếu lựa chọn nhìn vào điểm tốt vốn dĩ luôn tồn tại trong người khác, chúng ta sẽ củng cố thêm điểm tốt ấy cho họ, cho bản thân chúng ta cũng như cho cả cộng đồng; chúng ta sẽ giúp những điều tốt đẹp, dù

nhỏ bé nhất, lan tỏa khắp nơi. Chúng ta luôn có quyền lựa chọn nhìn vào điểm tốt trong mọi người. Đó là lối tư duy ta nên rèn luyện vì lợi ích của cả xã hội.

Thật may mắn vì chúng ta có thể cảm nhận được lợi ích của sự chuyển biến này ngay lập tức. Đôi khi, ta cần phải quyết định lại; nhưng mỗi khi chọn lựa nhìn nhận điều tốt đẹp ở người khác, thay vì chú tâm vào khiếm khuyết, chúng ta sẽ cảm thấy mình trở nên tốt bụng hơn, khoan dung hơn. Và điều đó sẽ tiếp sức cho hy vọng. Sự tự tin, hạnh phúc và lòng nhiệt thành của ta càng tăng lên bao nhiêu thì chúng ta càng cảm thấy cuộc sống thanh thản bấy nhiêu.

Một vài người còn tin rằng, khi nhìn nhận điều tốt đẹp ở người khác là chúng ta đã làm trọn ý nguyện của Thượng đế, bởi lẽ đó chính là cách Thượng đế nhìn nhận con người. Dù ý tưởng này phù hợp với niềm tin của bạn hay không cũng chẳng quan trọng. Lời khuyên mấu chốt tôi muốn đề cập ở đây là chúng ta cần ý thức được rằng, tâm trạng của mình sẽ thay đổi khi ta cư xử một cách hòa nhã và nhiệt tình với mọi người xung quanh, thay vì hạ thấp họ bằng các phán xét. Bạn nên biết con người luôn cảm nhận được sự phán xét dù có thể họ không nhìn thấy hay nghe thấy. Nói một cách đơn giản, thái độ phán xét khiến thế giới của chúng ta nhỏ hẹp. Phương pháp dễ dàng nhất để thay đổi tư duy của chúng ta là nhờ đến tình yêu thương và lòng bao dung.

Có thể bạn vẫn cho rằng có nhiều thứ chúng ta không thể thay đổi được. Trái lại, tôi tin rằng chúng ta có thể thay đổi bất cứ điều gì nếu ta tìm đến đúng nguồn trợ giúp. Bên cạnh đó, chúng ta cũng cần có lòng quyết tâm theo đuổi nhận thức mới và sẵn sàng thực hiện mọi công việc được yêu cầu. Bạn có thể làm được điều đó. Tôi chính là bằng chứng đây!

Phán xét cản trở mọi mối quan hệ

Chúng ta chưa thể cảm nhận cuộc sống bình yên chừng nào còn tiếp tục phán xét người khác. Chỉ cần một lời phán xét thôi cũng đủ làm tổn thương tất cả các mối quan hệ của chúng ta. Dường như phát biểu này là quá nặng nề. Nhưng tôi cố ý nhấn mạnh như vậy vì bạn cần phải ghi nhớ nó nằm lòng. *Cách ta đối xử với một người tác động đến tất cả mọi người.* Khi phán xét người khác, chúng ta không thể bày tỏ tình yêu, lại càng không thể nuôi dưỡng cảm giác bình yên trong cuộc sống của riêng mình và cả cuộc sống của những người đang chia sẻ hành trình với chúng ta nữa. Bị giam hãm trong những thành kiến, chúng ta sẽ chặn đứng dòng chảy tự nhiên của sự phát triển, và điều này cũng gây ảnh hưởng tới cuộc sống của những người xung quanh chúng ta.

Nếu phán xét tai hại như vậy, tại sao chúng ta cứ thích thú và hăm hở phán xét? Theo tôi, cách đơn giản nhất để lý giải điều này là hãy tưởng tượng bộ não của chúng ta đang được xẻ làm đôi. Ở một bên là *cái tôi ích kỷ*. Bên còn lại là *cội nguồn của tình yêu*. Việc tưởng tượng này giúp chúng ta đơn giản hóa câu hỏi về tiếng nói mình cần lắng nghe trong mỗi khoảnh khắc. Trong mỗi khoảnh khắc, tôi chỉ có thể lắng nghe một tiếng nói duy nhất, hoặc bên này hoặc bên kia trí óc. Tiếng nói của *cái tôi ích kỷ* luôn ồn ào, và nó sẵn sàng tách tôi ra khỏi mọi người. Nó không bao giờ vẽ tôi thành con người hiền hòa hay tốt bụng với bất kỳ ai.

Cảm giác xa cách, được củng cố thêm bằng những phán xét bất công và cay nghiệt, chính là "chất liệu" dệt nên những mối bất hòa. Mỗi lần cho phép suy nghĩ của mình bị

dẫn dắt bởi *cái tôi ích kỷ* thay vì *cội nguồn của tình yêu* - vốn luôn hiện hữu - chúng ta đã khiến các mối bất hòa trở nên trầm trọng hơn; và chúng sẽ tái diễn hết lần này đến lần khác cho đến khi mọi mối quan hệ đều trở nên ngột ngạt.

Cách ta đối xử với một người tác động đến tất cả mọi người và kết quả là họ sẽ có cách đáp trả tương xứng! Chu kỳ này cứ tiếp tục diễn ra cho đến một lúc nào đó, chúng ta kiên quyết nỗ lực để thay đổi. Mỗi lần đưa ra một lựa chọn hòa bình và quả quyết hơn, chúng ta đã đóng góp một phần quan trọng để thay đổi thế giới. Tôi hoàn toàn tin đó là sự thật.

Chọn hòa bình thay vì chiến thắng

Chúng ta hãy phân tích sâu hơn luận điểm này. Nhờ có các mối quan hệ mà chúng ta mới trưởng thành và học hỏi được những điều mình cần. Trong cuốn sách có tựa đề *Sacred Contracts*, Caroline Myss cho rằng trước khi sinh ra, trong sự kết nối với các tâm hồn khác, mỗi chúng ta đều đã xác định điều mình muốn học cũng như các biến cố mình muốn trải qua để thu nhặt những bài học kinh nghiệm. Dù bạn có đồng tình với ý kiến này hay không thì nó vẫn giúp chúng ta đưa ra lời giải thích cho nhiều tình huống không mong đợi mà mình mắc phải. Nếu chú tâm xây dựng quan niệm rằng mọi trải nghiệm ta có đều được chọn lựa từ trước, kể cả những cái ta không nhớ mình đã chọn, thì cũng sẽ đến lúc chúng ta sẵn sàng chấp nhận và tiếp thu nó. Tôi nghĩ là đôi khi chúng ta còn cảm thấy thích thú với nó.

Nhìn nhận các mối quan hệ - như là đã được chọn lựa trước - bằng cách nào đó cho phép chúng ta nhận ra ý nghĩa sự hiện diện của chúng trong cuộc đời mình, thay vì chống lại sự hiện diện đó và phán xét tất cả những người có liên quan. Nhờ lối tư duy cởi mở này mà chúng ta nhận thức được rõ ràng tại sao mình và những người khác đang ở đây. Cuộc sống chứa đầy những bí ẩn lý thú; mỗi cái đều được viết riêng cho định mệnh của chúng ta. Nếu nắm bắt được quan niệm này, dù chỉ trong chốc lát, chúng ta sẽ nhìn lại quá khứ theo một chiều hướng hoàn toàn khác, và dễ dàng nhận ra tương lai tươi sáng của mình.

Trân trọng mọi trải nghiệm ta từng chia sẻ với người khác là con đường duy nhất để chúng ta thỏa mãn nỗi khao khát bình yên, một nỗi khao khát mà tôi nghĩ là ai cũng có. Chỉ cần quan tâm đến việc thực hiện mọi thứ cần thiết nhằm hàn gắn một mối quan hệ là chúng ta có thể giảm bớt sự căng thẳng trong đời sống một cách diệu kỳ.

Làm cách nào chúng ta thực hiện điều này?

Mỗi khi bất hòa bắt đầu nổi lên, hãy im lặng. Bạn nên tin rằng giữ hòa khí chắc chắn có lợi hơn giành chiến thắng hay tự động rút lui khỏi trận chiến. Bày tỏ tình yêu và lòng khoan dung, mặc kệ mọi lời xúi giục của cái tôi ích kỷ. Hãy là người tử tế cho dù người khác đối xử với bạn có tốt hay không. Nếu không làm đúng theo các lời khuyên này, xu thế bất hòa sẽ càng trở nên trầm trọng hơn.

Hãy yêu quý các mối quan hệ như thể đó là cơ hội duy nhất bạn có để hành động theo ý nguyện của Thượng đế. Chỉ riêng suy nghĩ này đã có thể thay đổi mọi thứ trong cuộc sống của bạn theo chiều hướng tích cực. Tôi nhớ có một câu thành ngữ như sau: *"Cuộc sống vốn ngắn ngủi, món ngon nên ăn trước"*. Gửi tình yêu của chúng ta đến tất cả những ai mình từng gặp gỡ chính là một "món ngon", bởi nó khiến mỗi giây phút của

cuộc sống thêm ngọt ngào. Hơn nữa, nó còn mang sự ngọt ngào đến với hành trình của tất cả những người đang đi cùng với chúng ta.

Nhiệm vụ quan trọng nhất của chúng ta là đối xử thật tốt với nhau. Dù bạn làm công việc gì, phi công, giáo viên, nhân viên bán hàng hay lính cứu hỏa, thì sứ mệnh duy nhất bạn cần phải hoàn thành trong đời là bày tỏ tình yêu thương thay vì sự phán xét. Tôi biết đó là một việc khó khăn, đặc biệt là khi ta đang đối đầu với sự giận dữ, coi thường, bỏ rơi hay tệ hơn nữa là sự triệt hạ. Nhưng cơ hội để ta thể hiện tình yêu thương vẫn tiếp tục hiện hữu, và nó sẽ xuất hiện trong rất nhiều, rất nhiều hình thái khác nhau, trong đó có cả những điều tưởng chừng không đáng để ta phí phạm tình yêu của mình chút nào. Và đây thật sự là một thử thách: tiếp tục bày tỏ sự yêu thương ngay cả khi ta thấy người khác không đáng nhận được nó.

Tôi đã nhiều lần khám phá ra rằng, bất kỳ những gì bạn từng từ chối yêu thương sẽ có lúc tái xuất hiện trong cuộc đời bạn. Có thể nó không quay lại trong hình dáng cũ nhưng các sự kiện xảy ra là tương tự nhau. Cơ hội tốt nhất để chúng ta trưởng thành lại thường nằm trong chính những mối quan hệ căng thẳng bị ta đối xử một cách cay nghiệt. Quả là một thử thách thú vị phải không? Sự thật là bạn không thể chạy trốn những bài học của cuộc đời mình. Đến lúc nào đó, bạn sẽ cần đến chúng.

Ngừng phán xét, vì lợi ích của chính bạn!

Các bạn hãy nhớ lại cảm giác của mình khi chỉ trích người khác. Bạn thấy xấu hổ? Bối rối? Nhỏ nhen? Nói chung là không dễ chịu chút nào. Cách tốt nhất để tránh được những cảm giác này là hãy cân nhắc điều bạn sắp nói trước khi nó vuột ra khỏi miệng. Nếu nó để lại trong bạn cảm giác ghê sợ và khó chịu thì đừng nói ra!

Những lời chỉ trích phản ánh cách ta cảm nhận về bản thân; chúng che giấu nỗi sợ rằng ta không vượt qua nổi. Điều mỉa mai là mỗi lần phán xét người khác, chúng ta lại càng thổi phồng cảm giác thua kém mà mình đang cố chạy trốn hoặc phủ nhận. Chính vì thế, cách cư xử này hóa thành một cái vòng luẩn quẩn. Chỉ trích người khác, chúng ta thấy hổ thẹn, nhưng chúng ta lại chỉ trích nhiều hơn, với hy vọng rằng sự phá hoại ngấm ngầm ấy sẽ nâng cao giá trị của mình, giúp mình giảm bớt cảm giác bất an. Nhưng đã bao giờ cách này có hiệu quả? Nó giúp chúng ta cảm thấy tốt hơn về bản thân chăng? Không hề! Vậy tại sao ta làm vậy?

Chừng nào tâm trí của chúng ta còn bị vùi lấp trong sự phán xét thì cảm giác bình yên mà ta đang theo đuổi sẽ không bao giờ trở thành sự thật, dẫu là với cá nhân chúng ta hay với cộng đồng.

Lựa chọn đối xử tử tế với những người xuất hiện trong cuộc sống của mình, chúng ta sẽ củng cố thêm lòng tự trọng, giá trị bản thân và ý thức về tình yêu vô điều kiện. Điều đó rồi sẽ thúc đẩy chúng ta quyết tâm thực hành những lựa chọn này lần nữa. Mỗi lần bạn thực hiện điều đó sẽ tạo ra sự khác biệt đối với ít nhất hai người: bạn và người được nhận sự tử tế, tốt bụng từ bạn. Tôi tin rằng mọi luận điểm và lời khuyên trong cuốn sách này, bao gồm sự lựa chọn hành động theo tình yêu, đều mang lại lợi ích cho nhiều người. Tuy nhiên, ngay lúc này đây, lợi ích đầu tiên cho tôi và các bạn là cuộc sống của chúng ta sẽ trở nên tốt đẹp hơn. Đó chẳng phải là lý do quan trọng nhất để ta thay đổi hay sao?


First News
Always Innovative & Informative


ThuVienOnline